

ماهنامه بازار

CELEBRATING OUR 35TH ANNIVERSARY

اولین نشریه
فارسی زبان
در کانادا

مونترال

BAZAR Publications

ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

شماره ۴۲۱، مهر و آبان ۱۴۰۴، سال ۳۵

35ième - Année No. 421 Octobre 2025

Real Estate Broker

سیمین ماهری
مشاور املاک
مسکونی، تجاری

Simin Maheri
smaheri@sutton.com

514.451.4663

شوگ پولی در کانادا؛ کاهش نرخ بهره به ۲/۵ درصد

تصمیم جنجالی بانک مرکزی و آینده سهم اقتصاد
بانک مرکزی کانادا با اقدامی کم سابقه نرخ بهره شیانرا به ۲/۵ درصد کاهش داد؛ تصمیمی که بلافاصله موجی از واکنش ها در رسانه ها و بازارهای مالی ایجاد کرد. نرخ سپرده روی ۲/۴۵ درصد و نرخ وام دهی روی ۲/۷۵ درصد قرار گرفت. هرچند این تغییر در ظاهر یک عدد ساده است، اما پیامدهای آن می تواند سرنوشت اقتصاد کانادا را در سال های پیش رو، به ویژه تا اقی ۲۰۲۵، دگرگون کند.

بهره گیری
بهره گیری

+1(514) 806 0020

BISTI
EXCHANGE

آرش و شیرین شوگور



کارشناسان رسمی املاک
مسکونی و تجاری شما

514-730-3909



MAISON Juliette

مزون ژولیت

طراحی و اجرای لباس
رسمی، سنتی، زنانه، مردانه
محلی، رقص، ساقبوش
وبسایت های مادر و دختر

1 Westmount square,
Westmount, QC H3Z 2P9, unit C460
Tel: **438.226.2613**

مشاور املاک

خرید و فروش
املاک مسکونی، تجاری
تهیه و تمديد
وام های مسکونی و تجاری
مشاوره در امور سرمایه گذاری

با بیش از ۴۰ سال کار در کانادا
و ۲۳ سال سابقه مشاور امور املاک

514 827 6364 | 514 364 3315

فیروز هممیان
Firouz Hemmatiyan
Certified Real Estate Broker
themmatiyan@sutton.com

بیمه عمر، بیمه مسافرتی
بیمه وام مسکن
بیمه از کار افتادگی
حسابهای پس انداز و سرمایه گذاری
برنامه های بازتسکمی
حساب سرمایه گذاری کودکان

514.690.6181
www.ia.ca

متین تیره دست
مشاور امور مالی، فارغ التحصیل
دانشگاه صنعتی شریف و ETS

Financial Advisor
At Industrial Alliance
Matin Tiredast

coromark 514.931.6000
www.coromark.com @coromark channel office@coromark.com

خدمات چاپ دیجیتال
کارت ویزیت، کاتالوگ، فلایر، پوستر، اسلاید، ...
هدایا و اقلام تبلیغاتی
تیشرت، کلاه، خودکار، لیوان، تقویم، جاکلیدی، ...
تبلیغات محیطی
تابلو، رول آپ پوستر، ساین روی شیشه و خودرو، ...

مشاورین املاک مسکونی و تجاری

مشاوره هفت روز هفته
به صورت حضوری و تلفنی

نگین خاکسار 514 746 7569
نادر خاکسار 514 969 2492

محضر

امور کسولی، وکالتنامه، دانشجویی و مهاجرتی

نکتر رضا پارساژاد 514-979-4551

مشاور املاک
مهدی انصاری

کارشناس ارشد مهندسی عمران
خرید، فروش، اجاره و تهیه وام
مشاوره رایگان

514 588 0609
mahdi.ansari@remax-quebec.com

مشاورین املاک مسکونی و تجاری
در خدمت هموطنان گرامی

1 Westmount Square suite 711, Westmount, Quebec H3Z 2P9

مریم خالقی
Maryam Khaleghi
Real Estate Broker
514.983.5415
mkhaleghi@profusion.global

حمید صدیق کاغذچی
Hamid Sedigh Kaghazchi
Real Estate Broker
514.928.5415
realestate.kaghazchi@gmail.com

COTE DES NEIGES:
\$410,000. Westbury
Montreal - Phase 1!
Magnificent 1 bdrm
condo, 4th fl., private
terrace. Open concept
living-room/dining-room.
Access to rooftop terrace
with lounge area, BBQs,
gym.

COTE DES NEIGES:
\$2,650/month. 1,320
sq ft. Upper duplex, 3
bedrms, renovated
kitchen, new
windows, new
appliances included,
two balconies,
garage.
Forrent

NUN'S ISLAND:
\$2,200/month. One
bedroom plus 1
office condo in
prestigious Evolo 1.
Amazing view on the
water, the city, and
the new bridge.
Garage, pool,
sauna, Forrent

GRIFFINTOWN:
\$455,000. Exalta one of
the most popular
projects in heart of
Griffintown. Nice condo
of 1 bdrm, 1 bath. High
concrete ceilings, wood
floors. Open kitchen,
quartz countertops,
garage.

LUXURY
REAL ESTATE

PROFUSION
IMMOBILIER

Forbes
GLOBAL PROPERTIES

profusionimmo.ca forbesglobalproperties.com
luxuryrealestate.com



قابل توجه ساکنین محترم وست آیلند مونترال

سوپر ایرانی لیشام با افتخار در خدمت شماست!



لیشام یعنی کیفیت بالا، قیمت منصفانه، طعم واقعی و اصیل

ساعات کاری: هر روز از ۱۰ صبح تا ۱۰ شب

4701 Boul. Saint-Jean, Unite J Dollard-Des Ormeaux, H9H 2A7

☎ 514-620-1505

همراه با نمایندگی DHL جهت انجام مرسوله پستی شما

Ria Money Transfer

و صرافی وسترن یونیون جهت واریز شهریه دانشگاه حتی از ایران و یا امور دیگر

منتظر دیدار شما هستیم!

شوک پولی در کانادا؛ کاهش نرخ بهره به ۲/۵ درصد

تصمیم جنجالی بانک مرکزی و آینده مبهم اقتصاد

بانک مرکزی کانادا با اقدامی کم‌سابقه نرخ بهره شبانه‌را به ۲/۵ درصد کاهش داد؛ تصمیمی که بلافاصله موجی از واکنش‌ها در رسانه‌ها و بازارهای مالی ایجاد کرد. نرخ سپرده روی ۲/۴۵ درصد و نرخ وام‌دهی روی ۲/۷۵ درصد قرار گرفت. هر چند این تغییر در ظاهر یک عدد ساده است، اما پیامدهای آن می‌تواند سرنوشت اقتصاد کانادا را در سال‌های پیش‌رو، به‌ویژه تا اقی ۲۰۲۵، دگرگون کند.

چرا بانک مرکزی دست به کاهش نرخ بهره زد؟

در ماه‌های اخیر، مجموعه‌ای از شاخص‌های اقتصادی تصویری روشنی از آینده نشان نمی‌دادند. در آمریکا، مصرف‌کنندگان با احتیاط بیشتری خرید می‌کنند و تورم بالا رفته است. اروپا با کاهش رشد دست‌وپنجه نرم می‌کند و در چین سرمایه‌گذاری‌ها روندی کاهشی به خود گرفته‌اند. در چنین شرایطی، اقتصاد کانادا نیز مصون نماند.

تولید ناخالص داخلی کشور در سه‌ماهه دوم سال با کاهش ۱.۵ درصدی روبه‌رو شد. صادرات سقوطی بی‌سابقه‌را تجربه کرد و نسبت به فصل قبل ۲۷ درصد پایین آمد؛ این در حالی است که در ابتدای سال شرکت‌ها برای پیش‌بینی گرفتن از تعرفه‌های آمریکا، سفارش‌های خود را با عجله ثبت کرده بودند. سرمایه‌گذاری تجاری نیز هم‌سو با این روند، کاهش پیدا کرد.

با وجود این، بخش مسکن و مصرف خانوارها همچنان تا حدودی توانستند روند مثبتی نشان دهند. اما کارشناسان هشدار می‌دهند این وضعیت نمی‌تواند برای همیشه دوام بیاورد؛ چراکه رشد کند جمعیت و ضعف بازار کار در نهایت به کاهش هزینه‌های خانوار خواهد انجامید.

بیکاری در مسیر صعودی

از زمان انتشار گزارش سیاست پولی بانک مرکزی در ماه جولای، بازار کار کانادا روزهای دشواری را تجربه کرده است. در دو ماه گذشته، مشاغل متعددی از بین رفته‌اند؛ عمدتاً در بخش‌هایی که بیشترین وابستگی را به تجارت بین‌الملل دارند. حتی در سایر بخش‌ها نیز تمایل به استخدام کاهش یافته است.

نرخ بیکاری از ماه مارس تا آگوست به ۷/۱ درصد افزایش یافت و رشد دستمزدها نیز روند نزولی پیدا کرد. این تحولات فشار سنگینی



بر خانوارها و مصرف‌کنندگان گذاشته است؛ عاملی که می‌تواند چرخه رکود اقتصادی را تشدید کند.

تورم؛ کابوس یا فرصت؟

تورم مصرف‌کننده در کانادا در ماه آگوست ۱.۹ درصد اعلام شد؛ رقمی که در نگاه اول چندان نگران‌کننده به نظر نمی‌رسد. اما اگر مالیات‌ها از محاسبه حذف شوند، نرخ واقعی به ۲.۴ درصد می‌رسد. شاخص‌های هسته تورم نیز نزدیک به ۳ درصد باقی مانده‌اند.

بانک مرکزی در تصمیم اخیر خود، کاهش نرخ بهره را اقدامی حساب‌شده برای ایجاد تعادل

میان خطرات رکود و تهدیدهای تورمی دانسته است. به بیان دیگر، سیاست‌گذاران به این نتیجه رسیده‌اند که اکنون خطر رکود عمیق‌تر جدی‌تر از افزایش تورم است.

نقش سیاست‌های تجاری

تصمیم دولت فدرال برای حذف بخش‌هایی از تعرفه‌های تلافی‌جویانه بر واردات کالاهای آمریکایی، عاملی است که می‌تواند فشار قیمتی آینده را کاهش دهد. در همین حال، بانک مرکزی با دقت روند صادرات، سرمایه‌گذاری تجاری، و زنجیره‌های تأمین را رصد می‌کند. هر تغییر در روابط تجاری با آمریکا یا سایر کشورها

همچنان پُر از عدم قطعیت باشد، حتی نرخ بهره پایین نیز انگیزه‌ای برای فعالیت اقتصادی ایجاد نخواهد کرد.

چشم‌انداز ۲۰۲۵؛ امید و نگرانی همزمان

بانک مرکزی کانادا تأکید کرده که هدف اصلی سیاست‌های پولی در این دوره پرآشوب جهانی، حفظ اعتماد عمومی به ثبات قیمتی است. اما واقعیت این است که مسیر اقتصاد کشور تا سال ۲۰۲۵ به شدت به متغیرهای بیرونی وابسته است:

نتیجه جنگ تعرفه‌ای میان آمریکا و شرکای تجاری‌اش، وضعیت رشد اقتصادی چین و اروپا،

و البته پایداری بازار کار داخلی. اگر شرایط بهبود یابد، نرخ بهره پایین می‌تواند زمینه‌ساز رونق دوباره اقتصاد شود. اما اگر بحران‌های خارجی ادامه یابند، کاهش اخیر شاید تنها یک مسکن موقت باشد.

جمع‌بندی؛ اقتصاد در بزنگاه

تصمیم بانک مرکزی برای کاهش نرخ بهره به ۲.۵ درصد، اقدامی جسورانه در برابر نشانه‌های آشکار ضعف اقتصادی بود. این تصمیم می‌تواند در کوتاه‌مدت مانع از عمیق‌تر شدن رکود شود. اما آینده، به‌ویژه تا سال ۲۰۲۵، همچنان پر از ابهام است.

در نهایت، این اقدام نه پایان بحران، بلکه آغاز مرحله‌ای تازه است؛ مرحله‌ای که در آن اعتماد عمومی، ثبات قیمتی، و سیاست‌های هوشمندانه دولت و بانک مرکزی تعیین خواهند کرد که اقتصاد کانادا در مسیر بازگشت به رشد قرار می‌گیرد یا در دام رکود طولانی گرفتار می‌شود.



می‌تواند هزینه‌های جدیدی بر دوش اقتصاد بگذارد.

آیا کاهش نرخ بهره مؤثر خواهد بود؟

سؤال کلیدی اینجاست: آیا کاهش نرخ بهره می‌تواند به اقتصاد کانادا نفس تازه‌ای بدهد؟ کارشناسان پاسخ‌های متفاوتی دارند. از یک سو، پایین آمدن نرخ بهره هزینه وام‌گیری را کمتر می‌کند و می‌تواند سرمایه‌گذاری و مصرف را تحریک کند. از سوی دیگر، اگر فضای کسب‌وکار

تپیه ماهنامه

لیست مراکز پخش

ماهنامه بازار

مونترال

- شاطرعباس
- رستوران کباب سرا
- تپش دیجیتال
- رستوران خراسان
- فروشگاه سن لوران
- فروشگاه بازار
- کلبه عمو جمال
- فروشگاه البرز
- سوپر مارکت پی ای

وست آیلند

- رستوران گریل سلکت
- سامی فروت
- ادونیس

لاشین

- اتو رایدِر

ریور سود

- فروشگاه آریا
- ادونیس

لاوال

- ادونیس
- فروشگاه بامیان
- فروشگاه کوه نور
- مورلانس
- فروشگاه کابل

تورنتو

- کتاب فروشی پگاه

توضیحات تحریریه

نحوه و زمان

ارسال مطالب شما

خوانندگان محترم نشریه

می‌توانند مطالب و

آگهی‌های خود را **حداکثر**

تا پانزدهم هر ماه، به

همراه اسم و عکس خود

به ایمیل نشریه که در فرم

اشتراک آمده است، ا

رسال کنند. مطالبی که

بعد از این تاریخ به هیأت

تحریریه برسد، در شماره

آتی به چاپ خواهد رسید.

مطالب ارسالی خود را به

صورت تایپ شده و در

فرمت یک فایل ورد ارسال

نموده و عکس‌های

پیوستی نیز کیفیت و سایز

مناسب چاپ داشته

باشند.

توجه:

آنچه توسط نویسندگان

و همکاران در این نشریه

مطرح می‌شود، با وجود

اینکه عیناً در ماهنامه به

چاپ می‌رسد، الزاماً

بیانگر دیدگاه این نشریه

نبوده و این ماهنامه هیچ

گونه مسئولیتی را در

قبال مطالب ارسالی

نویسندگان، به عهده

نمی‌گیرد.

فرم اشتراک ماهنامه بازار

☐ درخواست لیست قیمت

☐ درخواست یلویچز بازار

☐ درخواست ماهنامه

توضیحات: Descriptions

نام و نام خانوادگی: First and Last name:

نام شرکت: Company:

آدرس: Address:

تلفن و یا همراه: Tel:.....

فکس: Fax:

آدرس ایمیل: Email:.....

182 Ave Brunet Dorval QC H9S 3G3

www.bazar-publications.ca bazarpublications@gmail.com

با تکمیل و ارسال یک کپی از این فرم به آدرس پستی یا پست الکترونیکی انتشارات بازار می‌توانید از اطلاعات و آگاهی مورد نیاز در باره چگونگی دریافت ماهنامه ی بازار اطلاع یافته و یا شرایط درج آگهی‌های بازرگانی خود را، در این ماهنامه دریافت نمایید.

۵۱۴.۵۳۸.۰۶۲۸

با ما در ارتباط باشید

محضر دار

محضر دار، مشاور حقوقی، عقد و ازدواج
سرویس به زبانهای فارسی، انگلیسی و فرانسه

اسمر غلامی

Email: agholami@notarius.net
514 619 3777

سمیره غلامی

Email: sgholami@notarius.net
514 242 3700

محضر دار، مشاور حقوقی، عقد و ازدواج
سرویس به زبانهای فارسی، انگلیسی و فرانسه

قوانین معاملات ملکی

- املاک مسکونی
- املاک تجاری
- وام
- اجاره نامه

تشکیل شرکت و تجارت

- ثبت شرکت
- خرید و فروش شرکت
- قرارداد شراکت و سهام
- سرمایه گذاری

قوانین خانوادگی

- تقسیم وصیت نامه
- تقسیم وکالت نامه
- دعوتنامه برای ویزا
- مجوز قانونی برای عقد رسمی
- تایید امضا

Notaire, conseillère juridique et célébrante de mariages
Notary, legal advisor and wedding officiant

4805Rue Molson, Montréal, QC H1Y 0A2

کلینیک دندانپزشکی لاشین

دکتر راضیه رضوی
جراح دندانپزشک

Dr. Razieh Razavynia (Dr. Razi)
تیم حرفه ای متشکل از
دندانپزشکان متخصص و جراح

www.dentistelachine.com

Clinique Dentaire Lachine

عرضه کننده خدمات دندانپزشکی و دندانسازی
برای تمام افراد خانواده و در محیطی آرام بخش

استفاده از پیشرفته ترین سیستم های ضد عفونی و استریلایزاسیون

دندانپزشک خانواده
درمان ریشه دندان
درمان لثه
پر کردن دندان
روکش دندان

ایمپلانت کاشتن دندان، کشیدن دندان و...
دندان مصنوعی دست تمام، پارسیل

Tel: (514) 300 8877

1675 Rue Notre-Dame Lachine, QC H8S 2E5

MENTHE

AUTO SERVICE & SPA

Auto Repair And Detailing
تعمیرات و زیبایی خودرو

اتومبیل شما شایسته بهترین هاست. خدمات کامل از تعمیرات تا درخشش !

- تعمیرات کلیه خودروها با بهترین کیفیت قطعات و گارانتی
- فروش انواع پرندهای تایر رستنان و تابستان با قیمتهای فوق العاده
- تعویض روغن موتور و فیلترها
- غیم بانی و چک آپ رایگان
- بازرسی و مشاوره قبل از خرید خودرو
- پوشش ضد رنگ خودرو (Rust proof)
- تعویض شیشه اتومبیل، هودی کردن، بهبود شفافیت و آب گیری (Aquapel)
- کارواش، صفرشویی، ریزشویی، مونتورشویی، دیتیلینگ، زیبایی و درخشندگی خودرو
- رفع بوی بد و ضد عفونی داخلی خودرو
- ترمیم رنگ خودرو، رفع خط و خش، پولیش، واکس بدنه و نانو سرامیک
- پوشش محافظ بدنه (PPF)
- درخشان سازی داخلی و بدنه قبل از فروش خودرو
- نصب روکش صندلی و واکس محافظ صندلیهای چرمی

دوشنبه تا شنبه از ساعت ۸ تا ۱۷
دسترسی آسان برای کلیه هموطنان عزیز ساکن جزیره مونتreal

(514) 357-2507

<https://www.instagram.com/mentheautospa>
<https://www.facebook.com/mentheautospa>
www.mintautospa.ca

6710 saint-jacques, local 109, montreal, H4B 1V8

داروخانه دکتر گل نسیم ریاحی

اولین داروخانه آنلاین فارسی زبان در کانادا
برای رفاه و سلامت شما در شرایط کرونا
www.riahipharma.com
Tel: (514) 519-3060

ارسال رایگان
در کبک و اونتاریو
* Terms and Conditions May Apply

4961 Rue Jean-Talon O. Montreal, H4P 1W7
514 519 3060 438 800 3695
www.riahipharma.com info@riahipharma.com

نوشتن نسخه
توسط دکتر فارسی زبانمان یا پرستار شما

واکسیناسیون
کرونا، آنفولانزا و غیره

تست های پزشکی
در داروخانه یا منزل شما

مشاوره درمانی
تلفنی یا حضوری

دریافت نسخه
از طریق وب، سایت تلفن همراه و فکس

دسترسی آنلاین
به پرینده فارسی، تجزیه ویدئوی جابو

انتقال پرونده
ماریون از دیگر داروخانهها

کلینیک دندانپزشکی



دکتر رامین میرموجی

Dr. Ramin Mirmooji
General dental practitioner

Dr. Samer Abboud



www.msmiline.com info@msmiline.com

معالجه لثه، روکشهای چینی، سفید کردن دندان
درمان بیماریهای ریشه دندان، دندانهای مصنوعی
اورتودنسی، کاشت دندان، ایمپلنت
دندان اطفال، جراحی دندان عقل



استفاده از پیشرفته ترین سیستمهای
ضد عفونی و استریلایزاسیون

دندانپزشکی بدون درد یا سدیشن،
درمان خروپف و آپنه خواب



قبول کلیه
بیمه های مدیکال

عضو بیمه های دانشجویی
دانشگاه کبک

با بازدید از سایت ما
شانس خود را
برای یک
سفر عالی
به کوبا ببازماید



وست آیلند

514 675 3332

4935 Boulevard St-Charles, Suite 104, Pierrefonds, QC H9H 3E4



الهام بخشی سارا سلیقه دار

نمایندگان رسمی و لیدر ارشد کمیته ای ENAGIC از سال ۲۰۱۹ در مونترال
برگزار کننده وینارهای کلوبال و سمینارهای آموزشی و انگیزشی در حوزه سلامت
با هدف آشنایی با تکنولوژی پیشرفته دستگاههای تصفیه کننده و آب فلیایی KANGEN WATER
مشاوره تخصصی رایگان برای:
انتخاب دستگاه اورجینال، متناسب با نیاز و بودجه شما
با قیمت مناسب و شرایط اقساطی بلند مدت بدون بهره



WWW.SARA-SALIGHEDAR.COM

514 690 7718
514 884 9254

AZIN CONSTRUCTION

GENERAL CONTRACTOR

R.B.Q: 5809-7650-01

- طراحی و ساخت خانه نو با گارانتی ۵ ساله
- بازسازی کامل خانه
- متخصص در تعمیرات
- تهیه نقشه همراه با دریافت مجوزهای شهرداری
- طراحی داخلی خانه با توجه به نیاز، سلیقه و بودجه ی شما

تماس با ما
514 821 9444

WWW.AZINCONSTRUCTION.CA
INFO@AZINCONSTRUCTION.CA
[IG @AZIN_CONSTRUCTION](https://www.instagram.com/AZIN_CONSTRUCTION)

BUILDING YOUR DREAMS INTO REALITY

AZIN CONSTRUCTION

Pharmacie

Chadi- Kabak inc.

شادی کبک

اولین داروخانه
با مدیریت ایرانی
در مونترال

Tel: 514.288.4864
514.288.9281
Fax: 514.288.4682

4084 Boul. St.Laurent
Montreal, QC H2W 1Y8
تحويل دارو در تمام نقاط مونترال
به صورت رایگان

مشاور املاک

Courtier immobilier agréé / Certified Real Estate Broker

- مشاور ارشد املاک در مونترال و حومه
- خرید و فروش املاک مسکونی، تجاری، صنعتی و کشاورزی
- تهیه انواع وامهای مسکونی و تجاری
- تهیه وام برای تازهواردین به کانادا
- مشاوره در امور سرمایه گذاری در املاک در آمد زا
- خرید و فروش انواع بیزینس

با ۳۵ سال سابقه کسب و کار در کانادا و ۱۵ سال تخصصی در مشاوره املاک
مونترال مسکونی-تجاری

فیروز همتیان

ارزیابی رایگان - تهیه وام مسکن

Cell: (514) 827-6364 Bur: (514) 364-3315
9515 Lasalle Boul. Lasalle, QC H8R2M9
fhemmatiyan@sutton.com



رستوران حافظ

سنت‌های کهن در بشقابهای امروزی

طعم اصیل ایران، در هر لقمه‌ای که می‌چشید!

با ما به سفری لذیذ از دل فرهنگ ایرانی بیایید

روز و ساعات کاری

دوشنبه تا پنجشنبه: ۴ ظهر الی ۹ شب
جمعه، شنبه و یکشنبه: ۱ ظهر الی ۹ شب

همه غذاها با سوپ سرو می‌شود

۱۰ درصد تخفیف برای SENIORهای عزیز

www.hafezrestaurant.ca

4686Sources Blvd, Dollard-Des Ormeaux, Quebec H8Y 3C4

514-684 0808






Some of Our Services :

- Residential moving
- Commercial moving
- Storage services
- overseas and local packing
- Long distance moving all over Canada

با تخفیف ویژه برای هموطنان عزیز

- جابجایی آسان اسباب منزل
- جابجایی وسایل و تجهیزات شرکت‌ها و دفاتر کاری و اداری
- جابجایی بین شهری وسایل، اسباب و تجهیزات
- ۲۰۰ انبار در سائیزهای مختلف برای نگهداری کوتاه‌مدت و بلند مدت وسایل مختلف
- جمع‌آوری و بسته‌بندی وسایل و اسباب، قبل از جابجایی



- ✓ Local Moving
- ✓ Long Distance Moving
- ✓ 500 Storage Units
- ✓ 100% Secured & Insured
- ✓ 50 Years in business

Call Us for Your Next Move!

(514.939.0099

Fax:(514) 939-9939
info@pannetonpanneton.com

8660 Rue Jeanne-Mance,
Montréal, QC H2P 2S6 Canada



فروش و خرید همزمان خانه: چگونه بدون استرس، دارایی خود را ارتقا دهیم؟



گروه املاک شیرخدایی

514-647-4335

فرآیندی است که می‌تواند استرس‌زا باشد، اما با مدیریت درست تبدیل به یک فرصت مالی و استراتژیک خواهد شد خانواده‌هایی که در این مسیر موفق‌تر هستند، معمولاً از تجربه و شبکه افراد متخصص بهره می‌برند: کسی که بازار را می‌شناسد، مذاکرات را هدایت می‌کند و می‌تواند همه جزئیات را هماهنگ سازد اگر مایلید در این مسیر همراهی مطمئن داشته باشید، می‌توانید برای دریافت مشاوره رایگان با گروه املاک شیرخدایی تماس بگیرید: ۵۱۴۶۴۷۴۳۳۵ همچنین، همایش بعدی گروه املاک شیرخدایی در تاریخ ۱۸ اکتبر ۲۰۲۵ در یکی از بانک‌ها از ساعت ۶ تا ۸ شب برگزار خواهد شد تا به شرکت‌کنندگان کمک کند درک عمیق‌تری از فرآیند وام مسکن و شرایط بازار داشته باشند



است تجربه نشان می‌دهد که داشتن فردی باتجربه در کنار شما می‌تواند بسیاری از مشکلات احتمالی را پیش‌بینی و حل کند

فروش و خرید همزمان در عمل فروش سریع‌تر و با قیمت بهتر، نیازمند آماده‌سازی درست خانه است:

عکاسی حرفه‌ای، چیدمان مناسب و بازاریابی دقیق. در همین حال، جستجوی هدفمند برای خانه جدید باید بر اساس معیارهای واضح (محل، تعداد اتاق‌ها، نزدیکی به حمل‌ونقل) انجام شود **شرایط بازار را در نظر بگیرید** در بازار فروشنده‌ها، بهتر است ابتدا خانه جدید را پیدا کنید چون فروش راحت‌تر انجام می‌شود در بازار خریداران، منطقی‌تر است که ابتدا ملک خود را بفروشید **نتیجه‌گیری** همزمان فروش و خرید خانه

کاهش هزینه‌های نگهداری با کوچ به ملک کوچک‌تر ترکیب سکونت با سرمایه‌گذاری مانند خرید



دوبلکس **زمان‌بندی:** **مهم‌ترین عامل موفقیت** مشکل اصلی بیشتر خانواده‌ها، هماهنگی بندهای قراردادی انعطاف‌پذیر مثل سکونت موقت بعد از فروش کمک‌کننده است. تقویم دقیق برای هماهنگی با بانک، بازرس و نوتار حیاتی

فروش خانه فعلی و خرید خانه جدید، یکی از پیچیده‌ترین تصمیم‌های مالی هر خانواده است. این فرآیند می‌تواند پر از نگرانی باشد: آیا خانه فعلی به موقع فروخته می‌شود؟ آیا بودجه کافی برای خرید وجود دارد؟ و اگر تاریخ‌ها هماهنگ نشود، چه باید کرد؟

با این حال، اگر مراحل درست دنبال شود، این جابجایی نه تنها استرس‌زا نیست، بلکه فرصتی برای ارتقای دارایی و بهبود آینده مالی خواهد بود.

فروش اول یا خرید اول؟ بزرگ‌ترین پرسش همیشه این است: «اول بفروشیم یا اول بخریم؟» فروش اول بودجه قطع‌تری را مشخص می‌کند اما ممکن است مجبور شوید مدتی اجاره‌نشین شوید خرید اول خیال شما را از خانه جدید راحت می‌کند، اما فشار مالی بیشتری به همراه دارد راه‌حل‌های قراردادی مثل شرط فروش ملک قبلی یا وام موقت می‌تواند فاصله بین این دورا پر کند

از جابجایی به عنوان فرصت مالی استفاده کنید جابجایی خانه می‌تواند بهترین زمان برای بازنگری در وضعیت دارایی باشد انتخاب محله‌ای با ارزش افزوده بالاتر

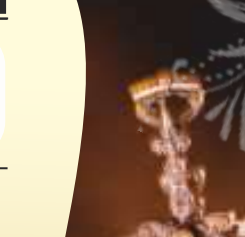
R e z a N a z e m

رضا ناظم

وکيل در امور:
تجاری، بازرگانی،
دعاوی حقوقی
ثبت شرکت های سهامی و خانوادگی

1010 de La Gauchetière O.# 950Mtl., Qc., H3B 2N2

Tel: 514 392 0000 Fax: 1 855 821 7904





چرا همه به مزوتراپی نیاز دارند؟



دکتر کاملیا امامیان

مزوتراپی یکی از نوین‌ترین روش‌های زیبایی و جوان‌سازی پوست بدون جراحی است که به دلیل نتایج ایمن و طبیعی، در سراسر جهان محبوبیت فراوانی پیدا کرده است. این روش برای افرادی که به دنبال داشتن پوستی شاداب، روشن و جوان هستند یک انتخاب عالی محسوب می‌شود.

مزوتراپی چیست؟

مزوتراپی یک تکنیک درمانی است که در آن ترکیبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی، آمینواسیدها، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسید هیالورونیک از طریق تزریق مستقیم به لایه میانی پوست (مزودرم) وارد می‌شود. هدف از این روش، تغذیه و بازسازی پوست از داخل است؛ چیزی که کرم‌ها و محصولات موضعی قادر به انجام آن نیستند.

انواع مزوتراپی

مزوتراپی کاربردهای گسترده‌ای دارد و بسته به ترکیب مواد مورد استفاده، می‌تواند برای اهداف مختلفی انجام شود:

- مزوتراپی برای جوان‌سازی پوست: برای روشن‌سازی، آبرسانی و کاهش چین‌وچروک‌های سطحی.
- مزوتراپی برای مو: جهت تقویت فولیکول‌های مو، جلوگیری از ریزش و تحریک رشد مو.
- مزوتراپی برای لاغری و رفع

سلولیت: کمک به چربی‌سوزی موضعی و بهبود ظاهر پوست.

- مزوتراپی برای زیر چشم: برای کاهش تیرگی، پف و خطوط ریز اطراف چشم.

روش تزریق مزوتراپی

مزوتراپی به ۳ روش اصلی

تمرکز روی نواحی خاص وجود دارد.

- ۲. **مزوتراپی با دستگاه مزوگان Mesogun**

در این روش دستگاه مخصوص با سرعت بالا و عمق کنترل‌شده مواد را تزریق

تحریک کلاژن‌سازی می‌شود ولی ممکن است قرمزی یا التهاب موقت ایجاد کند.

در تمامی روش‌های ذکر شده معمولاً از کرم‌های بی‌حسی موضعی استفاده می‌شود تا درمان کاملاً بدون درد و راحت



می‌کند. مزیت این تکنیک، بدون درد بودن، کاهش احتمال کبودی و تزریقی یکنواخت است.

مزوتراپی با میکرونیدلینگ microneedling

باعث نفوذ یکنواخت مواد و

انجام می‌شود:

۱. **تزریق با سوزن Needle:** پزشک از سوزن‌های بسیار ظریف برای تزریق مواد در نقاط مختلف پوست استفاده می‌کند.

این روش دقیق بوده و امکان

خورشید: بازسازی و احیای پوست آسیب‌دیده.

خشکی و کدری پوست: آبرسانی عمقی و بازگرداندن درخشندگی طبیعی.

مزوتراپی یک درمان دوره‌ای است که برای دستیابی به نتایج مطلوب نیاز به تکرار منظم دارد. معمولاً درمان در قالب چند جلسه متوالی آغاز می‌شود و سپس برای حفظ نتایج، جلسات یادآور در طول سال توصیه می‌گردد.

جمع‌بندی

مزوتراپی روشی ایمن، موثر و غیرتهاجمی است که تقریباً برای همه افراد مناسب بوده و می‌تواند در بهبود کیفیت پوست و نقش چشمگیری ایفا کند.

با توجه به این که این درمان بدون درد، بدون کبودی و با نتایج فوری همراه است، به جرأت می‌توان گفت که مزوتراپی یکی از درمان‌هایی است که هر فردی می‌تواند برای حفظ زیبایی و جوانی خود از آن بهره‌مند شود.

سطحی و خطوط ریز

- درمان تیرگی و پف زیر چشم
- تقویت ریش‌ه مو و کاهش ریزش
- بهبود بافت و رنگ پوست
- نتایج طبیعی و بدون تغییرات مصنوعی در فرم صورت
- بدون نیاز به جراحی و یا دوران نقاهت

مزوتراپی می‌تواند در بسیاری از مشکلات پوستی هم مفید واقع شود، از جمله:

رزاسه: کمک به کاهش قرمزی و التهاب، بهبود آبرسانی و تقویت سد دفاعی پوست.

آکنه و جای جوش: کاهش ترشح چربی اضافه، کنترل التهاب و بهبود بافت و اسکارهای پوستی.

لک‌های پوستی و ملاسما: یکنواخت‌سازی رنگ پوست و کاهش تیرگی‌ها از طریق ترکیبات روشن‌کننده.

پیری پوست و چین‌وچروک: تحریک تولید کلاژن، افزایش خاصیت ارتجاعی و شادابی پوست.

آسیب‌های ناشی از نور

مدرسه زبان فارسی

ایرانیان وست آیلند

با کادر آموزشی مجرب برای سال تحصیلی ۲۰۲۶-۲۰۲۵ ثبت نام می‌نمایید

زمان بازگشایی و شروع کلاسها: شنبه ۶ سپتامبر ۲۰۲۵

کلاسهای آمادگی تا هشتم همزمان با تدریس هنر و نقاشی

Tel: **514 626 5520**

514 358 1791

زمان کلاسها: از ۱۲/۳۰ الی ۱۵/۳۰

اولیا محترم لطفاً کارت مدیر فرزند خود را همراه داشته باشید

کلاس رقص در صورت ثبت نام ۱۰ نفر به بالا

آدرس مدرسه: 4698 Boul. St. Jean Dollard des Ormeaux . QC. H9H4S5

نحوه پرداخت هزینه ثبت نام فقط با چک یا E-Transfer

email: icsow1985@gmail.com

www.icsow.ca

Facebook: Iranian cultural society of west Island

تمرین‌های بازیگران در تاتر و سینما

تمرین‌های گروهی در تآتر و سینما از اهمیت بسزایی برخوردارند زیرا بازیگر فقط خودش نیست بلکه باید با بقیه هم هماهنگ باشد. تمرین‌ها کمک می‌کند اعتماد به نفس و واکنش بین گروه بازیگران مستحکم شود در زیر به چند تمرین های گروهی اشاره میکنیم:

پاس دادن انرژی Energy Pass

بازیگران بصورت گروهی دایره ای تشکیل میدهند

سپیس یک نفر یک حرکت ساده یا یک صداری به نفر کناری می‌فرسته (مثلاً کف زدن یا کوبیدن پا به زمین و یا خنده) و بقیه هم بصورت زنجیر وار ادامه میدهند.

کف زدن باعث میشود که خون در بدن جـــــریان پیدا کند، درست مثل کف زدن و تشویق کسی در حین یا پایان برنامه ؛ که باعث میشود نه تنها انرژی و نشاط در تماشاچیان به هم پاس داده شود بلکه این انرژی به خود کسی که کف میزند و همزمان به افراد دیگر نیز منتقل میشود. همه این فعل و انفعالات باعث بالا بردن اعتماد به نفس، هم در فرد، هم در گروه میشود .

همچنین بشکن زدن بصورت گروهی نیز میتواند ریتم جمعی را ایجاد میکنند. این عمل همگی را روی یک موج انرژی مشترک قرار میدهد .

بشکن در مهمانی ها – عروسی ها و جشن ها در ایران که بیتشـــــر از هر جای دنیا دیده مشـــــیود به مثابه نوعی ابزارموسیقی ساده است .

در کلاسهای بازیگری در ایران بعضی از کارگردانها از بشکن زدن استفاده میکنند زیرا ضربه ناگهانی و بلند انگشتان بخصوص که بصورت گروهی انجام شود مانند یک شوک

باعث فعال شدن مغزو و بدن شده ، باعث تقویت حافظه و انتقال انرژی میشود که در عین حال حس هماهنگی و تمرکز را افزایش میدهد.

یکی دیگر از تمرینهای تاتر ، کوبیدن پا به زمین است که با ریتمی خاص بصورت گروهی انجام میشود . این ریتم ها گاه تند و گاه کند میشود که نه تنها انرژی و خون را به بدن منتقل میکند بلکه باعث بالا بردن انرژی در تک تک بازیگران میشود / به همین دلیل دررقص کردی خودمان

این کوبیدن پا بصورت بطور دسته جمعی مشـــــاهده میشود.

توپ خیالی Imaginary Ball

توپ خیالی یکی از تمرینات رایج در بازیگری است که هم در تاتر و هم در سینما صورت میگیرد که باید آنرا به یکدیگر پاس دهند .

این تمرین تمام دست و شانه ها و چشم و کل بدن را درگیر میکند و باعث گرم شدن بدن و هماهنگی بین دست و چشم میشود



نادر دولتشاهی



توپ خیالیـــــ را میتوان به حالات مختلف فرض کرد – مثلاً گاهی سبک مثل بادکنک - گاهی سنگین مثل توپ ســـــنگی و غول پیکر - گاهی بسیار داغ و گاه بسیار یخ زده/ هر یک از بازیگران هنگام پاس دادن توپ خیالیـــــ به یکدیگر باید واکنشی متفاوت نسبت به حالات توپ نشان دهند.

از آنجا که توپ واقعی وجود ندارد بازیگران مجبورند تمام جزئیات را با تخیل خود بسازند و عکس العمل نشان دهند که

در واقع بازیگران را برای خلق واقعیات خیالی در صـــــحنه آماده میکند. از محســـــنات دیگر این تمرین افزایش انعطاف پذیری و تعامل و هماهنگی و بداهه پردازی است .

بله ... و... Yes, and

یک نفر جمله ای می گوید ، مثلاً: دیروز یک فیل در خیابان دیدم / نفر بعدی در تایید بگوید آره ، داشت بستنی می خورد - نفر بعدی هم با گفتن آره و تایید ، جمله ای من درآوردی بگوید مـــــثلاً " آره ، که ناگهان یک فنجـــــان هم از آنجا رد شد. و نفر سوم مثلاً بگوید : آره ، به این میگن فیل و فنجـــــون ...و والا آخر.

البته بازیگران بعدی ادامه داستان را به هر شکل که مایلند میتوانند ادامه دهند. این تمرین نیز برای بداهه پردازی و پذیرش ایده های همدیگر فوق العاده ست.

شکل این تمرین میتواند تغیر هم بکند ، مثلاً هر یک روی زمین دور هم نشسته داســـــتانی کوتاهی از خود بسازند که نیازی نیست نفر بعدی دنباله آن داستان را ادامه دهد بلکه داســـــتانی متفاوت و کوتاه ، چه واقعی چه ســـــاختگی از خود بگوید که میتواند حتی یک جوک باشد.

حرکات آینه ای

روش اجرا: دو نفر روبه روی هم می ایستند، یکی از بازیگران شروع به حرکت دادن دست، پا و صورت می کند و دیگری مثل آینه دقیقاً همان حرکات را تکرار می کند/

پس از مدتی، نقش ها عوض می شود.

هدف از این تمرین ، تمرکز، دقت و همدلی است .



جزئیات حرکات: صـــــورت: چرخش ســـــر، نگاه به چپ، راست، بالا و پایین، بالا بردن یا جمع کردن ابروها.

چشم ها: باز و بسته کردن، چشمک زدن، نگاه به بالا یا پایین. این حرکات میتواند خنده دار باشد ولی بازیگر باید سعی کند نخندد زیرا از ریتم آینه خارج میشود.

دهان: لبخند زدن، جمع کردن لب ها، باز و بسته کردن دهان، نشان دادن احساسات مثل غم یا شادی.

این حرکات صـــــورت میتواند خنده دار هم باشد و شخص مقابل که نقش آینه را بازی میکند حتی المقدور باید از خندیدن خودداری کند زیرا از ریتم کار خارج شده و نقش خود را خوب ایفا نمیکند. البته اگر بازیگر خنده اش گرفت این تقلید باید انقدر تکرار شود که بازیگر مقابل دیگر نخندد.

دست و بازو: چرخش دست ها در هوا (مثل نوشتن یا پرتاب کردن چیزی)، باز و بسته کردن مشت ها، گره کردن دست ها، بازی با انگشتان و شکل های مختلف با دست و انگشتان درآوردن.

نکته: همه حرکات باید آگاهانه و دقیق تکرار شـــــوند تا حس هماهنگی و حضور در لحظه تقویت شود.

در شـــــماره بعد به تمرینات بیشـــــتر در تاتر و سینما میپردازیم .

این کتابها را از طریق

راه های ارتباطی زیر

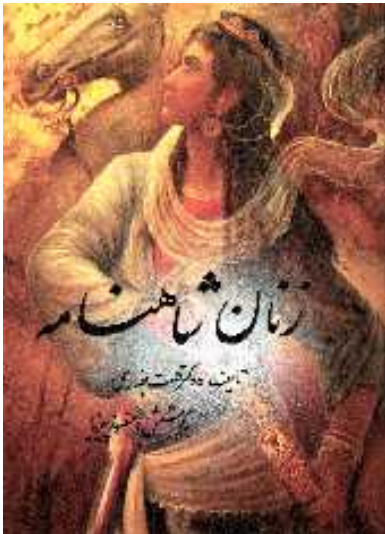
می توانید سفارش دهید

مونترال: نشریه بازار

514.538.0628

تورنتو: کتابفروشی پگاه

416.223.0850



چاپ دوم شاهنامه پهلوی بهترین هدیه نوروزی

پس از استقبال فراوان هم میهنان گرامی چاپ دوم کتاب شاهنامه پهلوی منتشر می شود

شاهنامه پهلوی، کارنامه شاهان پهلوی، به روایت تاریخ و تصویر کتابی مستند تاریخی و یادگاری ماندنی

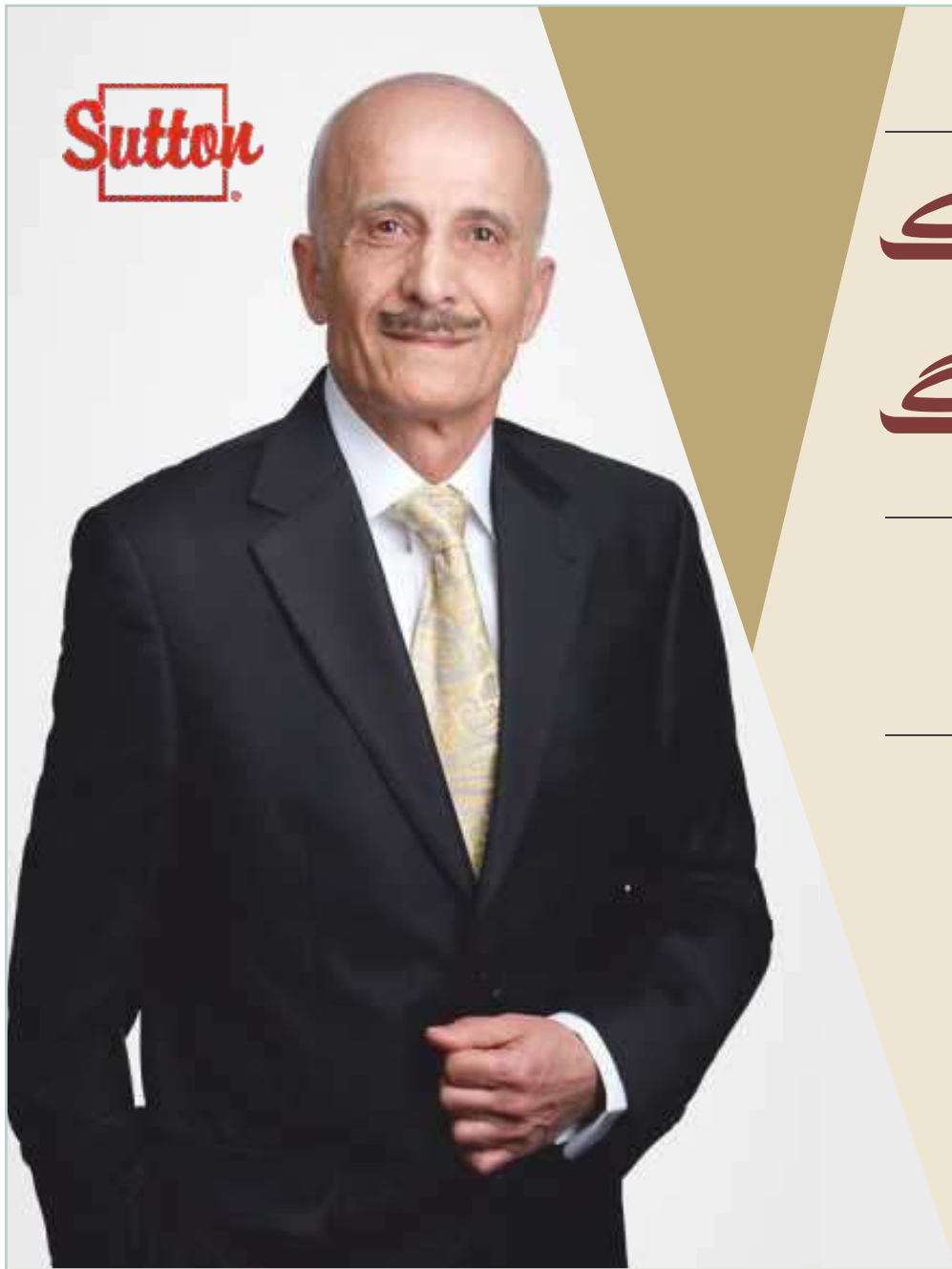
پژوهشی بی سابقه در 374 صفحه، جلد سخت، کاغذ اعلاّه گلاسه با بیش از هزار و دویست تصویر رنگی، سیاه و سفید و اسناد تاریخی کم باب و تکرار نشدنی از اّیوم های خانوادگی پهلوی و آرشیو عکس و اسناد انتشارات مهر ایران، جمله ای پانیزار. گاهنامه ای غنی و پر ارزش از کارها و عملکرد زمانداران چون کارنامه شاهان پهلوی، بر دانشی نوین از یک قرن تاریخ معاصر ایران و سال های سلطنت و زندگی رضاشاه، احمد رضاشاه، و رضا پهلوی ولیمهد ایران عروسی های شاهانه، تولد شاهزادگان، جشن های تاجگذاری و دو هزار و پانصد ساله شاهنشاهی ایران، شادی ها، غم ها، عشق ها و ناگانی های شاهان و شاهزادگان پهلوی. حکایتی مصور از زندگی فرزندان، نوه ها، نتیجه ها و نیره های رضاشاه، در کتاب تاریخی "شاهنامه پهلوی

منصوره و تارویوش پیرایا و داریا پیرایا پس از چهل سال تحقیق و جمع آوری غنی ترین کتاب تصویری و تحلیلی - شاهنامه پهلوی - را به ملت ایران تقدیم می کنند

جهت تهیه کتاب تاریخی "شاهنامه پهلوی" لطفاً با انتشارات مهرایران و کتاب فروشی های معتبر ایرانی در سراسر جهان با آدرس: Pimia@pimia.com یا Pimia.com Tel: (301) 279-8778 Fax: (301) 278-2174 تماس بگیرید. برای آدرس: Pimia@pimia.com یا Pimia.com Tel: (301) 279-8778 Fax: (301) 278-2174

در سراسر دنیا بیست و پنج دلار آمریکایی عرضه شده است. کتاب خاتم وزیر فرخ رو پارسی هدیه تازه می شود





مشاور رسمی املاک

در مونتreal بزرگ

تجاری و مسکونی

کاظم پرتوتهرانی

514.971.7407

ktehrani63@gmail.com

خرید، فروش املاک مسکونی و تجاری را
به ما بسپارید

همراه تیم متخصص و حرفه ای

مشاوره رایگان برای

خرید املاک درآمدزا، کشاورزی و صنعتی

ارزیابی رایگان از ملک شما

با ۴۷ سال سابقه زندگی در مونتreal و ۱۷سال سابقه فعالیت در حوزه املاک

38, place du commerce #280
Île Des Soeurs, verdun QC H3E 1T8



چگونه فناوری‌های نوین، عادت‌های روزمره ما را تغییر داده‌اند؟

شب هنگام به تخت خواب می‌رویم، این تکنولوژی‌ها همراه ما هستند و هر جنبه‌ای از زندگی ما را تحت تأثیر قرار داده‌اند.



اوقات فراغت و سرگرمی:فیلم دیدن، بازی کردن، یا مطالعه کتاب، همگی تحت تأثیر فناوری دیجیتال قرار گرفته‌اند. پلتفرم‌هایی مانند نتفلیکس و اسپاتیفای، نحوه مصرف محتوا را تغییر داده و کتاب‌خوان‌های الکترونیکی مانند Kindle، مطالعه‌را برای بسیاری آسان‌تر کرده‌اند.

چالش‌ها و آینده:با تمام این تغییرات مثبت، چالش‌هایی نیز وجود دارند. وابستگی به تکنولوژی ممکن است باعث کاهش روابط اجتماعی حضوری، افزایش استرس دیجیتال یا حتی اختلال در خواب شود. از سوی دیگر، آینده با فناوری‌های پیشرفته‌تری مانند واقعیت مجازی، هوش مصنوعی پیشرفته‌تر و اینترنت G ۶ ممکن است سبک زندگی ما را به طور کامل متحول کند.

چگونه از ابزارهای فناوری به‌درستی استفاده کنیم؟فناوری می‌تواند زندگی ما را آسان‌تر، پربارتر و متصل‌تر کند، اما استفاده نادرست از آن ممکن است منجر به وابستگی، کاهش کیفیت زندگی و مشکلات سلامت روان شود. برای بهره‌برداری صحیح از ابزارهای فناوری،

در دنیای امروز، فناوری‌های نوین نقش بی‌بدیلی در تغییر و تحول عادت‌های روزمره ما ایفا می‌کنند. از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شویم تا زمانی که

شروع روز با تکنولوژی:امروزه اکثر مردم با صدای زنگ گوشی‌های هوشمند از خواب بیدار می‌شوند. اولین کاری که بسیاری از ما انجام می‌دهیم، چک کردن ایمیل‌ها، پیام‌ها یا شبکه‌های اجتماعی است. این عادت صبحگاهی نشان‌دهنده نفوذ عمیق فناوری به حتی خصوصی‌ترین لحظات ماست.

تغییر نحوه کار و آموزشفناوری‌های نوین مانند اینترنت پرسرعت، پلتفرم‌های کاری آنلاین و هوش مصنوعی، نحوه کار کردن را کاملاً متحول کرده‌اند. دورکاری به یکی از عادات رایج تبدیل شده و ابزارهایی مانند Zoom یا Microsoft Teams، جلسات حضوری را به جلسات مجازی تبدیل کرده‌اند. در حوزه آموزش نیز یادگیری آنلاین به لطف پلتفرم‌هایی مانند Coursera و Udemy، عادت مطالعه و آموزش را از کلاس‌های حضوری به محیط دیجیتال منتقل کرده است.

تغییر عادت‌های خرید:خرید اینترنتی یکی از بزرگ‌ترین تغییراتی است که فناوری به زندگی روزمره ما آورده است. پلتفرم‌هایی مانند Amazon یا دیجی کالا، تجربه خرید حضوری را به یک فرآیند ساده و آنلاین تبدیل کرده‌اند. حتی خرید مواد غذایی نیز با اپلیکیشن‌هایی مثل اسنپ‌مارکت امکان‌پذیر شده است.

تحول در سبک ارتباطات:ارتباطات انسانی نیز به شدت تحت تأثیر فناوری قرار گرفته است. تماس‌های ویدیویی و پیام‌رسان‌هایی مانند واتس‌اپ، تلگرام و ایمو، ما را قادر ساخته‌اند تا به راحتی با افرادی که کیلومترها دورتر هستند ارتباط برقرار کنیم. اما از طرف دیگر، برخی نگران هستند که این فناوری‌ها تعاملات حضوری را کاهش داده باشند.

تأثیر بر سلامت و ورزش:دستبندهای هوشمند و اپلیکیشن‌های ورزشی، عادت‌های سلامت و تناسب اندام ما را تغییر داده‌اند. این فناوری‌ها به کاربران کمک می‌کنند تا میزان خواب، تعداد قدم‌ها و حتی ضربان قلب خود را پایش کنند و سبک زندگی سالم‌تری داشته باشند.

استفاده زیاد از موبایل در تخت خواب برای نوجوانان چه عوارضی دارد؟

استفاده بیش از حد از موبایل در تخت‌خواب برای نوجوانان می‌تواند اثرات منفی بیشتری داشته باشد، زیرا در این سن رشد جسمی، ذهنی، و عاطفی اهمیت بسیاری دارد. عوارض آن شامل موارد زیر می‌شود:

کم‌تحرکی: جایگزین شدن زمان فعالیت بدنی با استفاده از موبایل ممکن است به کاهش سلامت جسمانی و افزایش چاقی منجر شود.

تأثیرات روانی**اضطراب و افسردگی:** استفاده از شبکه‌های اجتماعی و مقایسه مداوم با دیگران می‌تواند اعتمادبه‌نفس نوجوانان را کاهش دهد و به افزایش اضطراب یا افسردگی منجر شود.

وابستگی به موبایل: استفاده بیش از حد می‌تواند باعث اعتیاد به موبایل شود، که جدا شدن از آن را برای نوجوانان دشوار می‌کند.

کاهش ارتباطات خانوادگی: زمان صرف‌شده برای موبایل، نوجوان را از تعاملات عاطفی و خانوادگی دور می‌کند.

تأثیرات تحصیلی**کاهش تمرکز:** استفاده از موبایل تا دیروقت باعث کاهش تمرکز و توانایی یادگیری در کلاس می‌شود.

افت تحصیلی: خستگی ناشی از کمبود خواب و حواس‌پرتی ناشی از موبایل می‌تواند بر عملکرد تحصیلی تأثیر منفی بگذارد.

کاهش رشد عاطفی و اجتماعی**انزوا:** استفاده مفرط از موبایل نوجوان را از روابط اجتماعی و تجربیات دنیای واقعی دور می‌کند.

کاهش مهارت‌های ارتباطی: به جای گفت‌وگوهای حضوری، ارتباطات دیجیتالی بیشتر می‌شود که ممکن است رشد مهارت‌های اجتماعی را محدود کند.

برای کاهش عوارض استفاده از موبایل توسط نوجوانان در تخت‌خواب، می‌توان از راهکارهای زیر استفاده کرد. این توصیه‌ها می‌توانند به بهبود کیفیت خواب و سلامت جسمی و روانی نوجوانان کمک کنند:

تنظیم زمان استفاده: محدود کردن استفاده از موبایل، تعیین زمان خواب

رعایت نکات زیر می‌تواند مؤثر باشد:

تعیین زمان مشخص برای استفاده:یکی از چالش‌های اصلی فناوری، صرف زمان بیش از حد در دستگاه‌های دیجیتال است. با تعیین محدودیت زمانی برای استفاده از گوشی، لپ‌تاپ یا تبلت، می‌توانید از هدر رفتن زمان جلوگیری کرده و تعادل بهتری در زندگی ایجاد کنید. برای این منظور، از اپلیکیشن‌های مدیریت زمان مانند RescueTime یا ویژگی‌های داخلی گوشی‌های هوشمند بهره بگیرید.

اهداف مشخص داشته باشید:به جای استفاده بی‌هدف از فناوری، مشخص کنید که برای چه کاری به آن نیاز دارید. به عنوان مثال، قبل از باز کردن یک اپلیکیشن یا وب‌سایت، هدف خود را مشخص کنید و تنها به آنچه ضروری است بپردازید.

مدیریت اعلان‌ها:اعلان‌های زیاد می‌توانند باعث حواس‌پرتی و افزایش استرس شوند. اعلان‌های غیرضروری را خاموش کنید و فقط برای موارد مهم، نوتیفیکیشن‌ها را فعال نگه دارید.

فضای بدون تکنولوژی ایجاد کنید:زمان‌هایی را در روز به فعالیت‌هایی اختصاص دهید که هیچ نیازی به فناوری ندارند. مثلاً هنگام غذا خوردن، مطالعه کتاب، یا وقت گذراندن با خانواده، دستگاه‌های دیجیتال را کنار بگذارید. این کار به بهبود روابط اجتماعی و کاهش استرس کمک می‌کند.

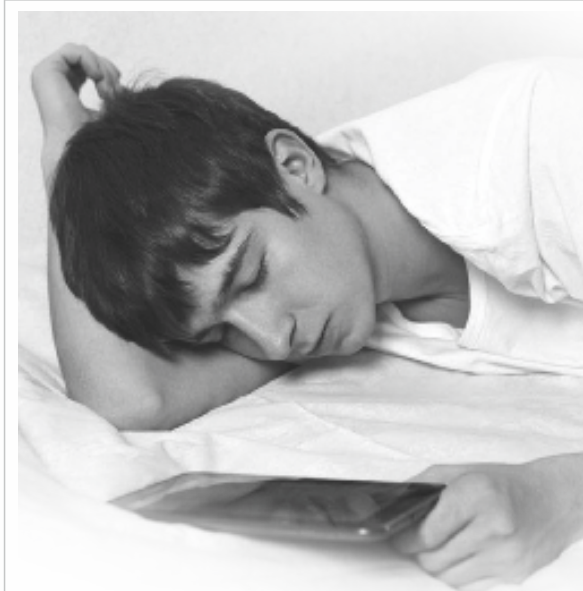
استفاده هوشمندانه از شبکه‌های اجتماعی:شبکه‌های اجتماعی می‌توانند مفید باشند، اما استفاده بیش از حد یا نامناسب از آن‌ها می‌تواند باعث اضطراب، حس مقایسه و کاهش اعتمادبه‌نفس شود. به جای پیمایش بی‌هدف، صفحات آموزشی یا الهام‌بخش را دنبال کنید و زمان استفاده را محدود کنید.

پایش سلامت دیجیتال:از ابزارها و اپلیکیشن‌های پایش سلامت دیجیتال برای مانیتور کردن زمان استفاده خود از دستگاه‌ها بهره ببرید. بسیاری از گوشی‌ها قابلیت‌های داخلی دارند که گزارشی از میزان استفاده شما ارائه می‌دهند.

ارتقاء دانش دیجیتال:برای جلوگیری از خطرات امنیتی یا اطلاعات نادرست، اطلاعات خود را درباره فناوری به‌روز نگه دارید. یادگیری نکات امنیتی مانند استفاده از رمزهای قوی و اجتناب از کلیک بر روی لینک‌های مشکوک، بخشی از این آموزش‌هاست.

تعادل بین آنلاین و آفلاین:تلاش کنید بین زمان‌هایی که آنلاین هستید و فعالیت‌های دنیای واقعی تعادل برقرار کنید. شرکت در فعالیت‌های گروهی، ورزش، و لذت بردن از طبیعت می‌تواند ذهن را آرام و شاداب کند.

نتیجه‌گیری:فناوری در ذات خود ابزاری است که استفاده صحیح از آن می‌تواند زندگی ما را بهبود بخشد. با مدیریت آگاهانه و ایجاد عادات مثبت، می‌توان از مزایای فناوری بهره برد و تأثیرات منفی آن را به حداقل رساند.



ثابت ودور نگه داشتن موبایل از تخت‌خواب.

محل شارژ موبایل: موبایل‌ها را بیرون از اتاق خواب شارژ کنید تا دسترسی آسان به آن‌ها محدود شود.

استفاده از ساعت زنگ‌دار: به جای استفاده از موبایل برای تنظیم آلارم، از یک ساعت زنگ‌دار استفاده کنید.

استفاده از فناوری مناسب:فعال کردن حالت شب،مدیریت اعلان‌ها**تشویق به عادت‌های سالم جایگزین:** فعالیت‌های آرامش‌بخش، ایجاد روتین شبانه

آموزش و آگاهی‌بخشی: اطلاع‌رسانی درباره عوارض، ترویج مدیریت زمان**استفاده از ابزارهای کنترلی:** نرم‌افزارهای مدیریت والدین، تعیین محدودیت زمانی

تقویت ارتباطات خانوادگی: زمان بدون موبایل خانوادگی، الگو بودن والدین**طراحی محیط اتاق خواب مناسب:** تخت‌خواب فقط برای خواب، نورپردازی مناسب

نتیجه‌گیریاجرای این توصیه‌ها می‌تواند به کاهش عوارض استفاده از موبایل در تخت‌خواب کمک کرده و کیفیت خواب و سلامت کلی نوجوانان را بهبود بخشد. حمایت و همراهی والدین در اجرای این راهکارها بسیار اهمیت دارد.

استفاده از واژه های خوب و کارآمد برای توصیف خانواده هایی که به نظر، سرپرست و اعضای آن ها وظایف و مسئولیت های خود را انجام می دهند، نمی تواند به معنی سالم بودن آن خانواده باشد. وقتی می گوییم خانواده خوب و کارایی داریم اغلب منظور این است که:

ما همیشه جایی برای خوابیدن، سقفی روی سر و غذایی برای خوردن داشته ایم، مدرسه رفته ایم یا می رویم و در فرصت های خاصی در کنار والدین خود بوده ایم. بدون شك، وجود چنین شرایطی در خانواده ضروری است، اما برای يك خانواده سالم این شرایط کافی نیست. خانواده سالم نیازهایی فراتر از مسکن، غذا، تحصیل و حتی امنیت جسمی و جنسی اعضای خود را برآورده می سازد. اعضای خانواده به خصوص کودکان به نوازش، در آغوش گرفتن، شنیده شدن و مورد توجه قرار گرفتن نیاز دارند. ما احساس هایی داریم که لازم است به آن ها اجازه داده شود تا ابراز شده و پذیرفته شوند، چیزهایی را از دست داده و می دهیم که نیاز داریم برای آن ها سوگواری کنیم، ما به صداقت نیاز داریم تا بتوانیم خود حقیقی مان را آشکار کنیم و خلاقانه زندگی معنوی داشته باشیم. خانواده سالم به همه اعضای خود اجازه می دهد نیازشان را برآورده کنند.

خانواده ناسالم چگونه خانواده ای است؟

خانواده ناسالم آن خانواده ای نیست که آشکارا غیرطبیعی، بد و ناکارآمد باشد، بلکه برعکس خانواده های ناسالم اغلب طبیعی و خوب به نظر می رسند!!!

این خانواده ها در ظاهر خود را خوب جلوه می دهند. آنها برای تظاهر، دروغ و فریبکاری که از آن با عنوان «زرنگی» یاد می کنند بیشتر از صداقت، ارزش قائل می شوند. بددهنی، پرخاشگری، تنبیه و سرزنش در این خانواده ها عادی است.

آنها به داشتن و به دست آوردن و به طور کلی به جذب و تصاحب بی قید و شرط هر آنچه در دنیای بیرون از خود فرد است بیشتر از بودن و همانی که در واقع هستند اهمیت می دهند.

فرزندان و اعضای چنین خانواده هایی به لحاظ جسمی به شکل بزرگسالانی درمی آیند که فقط نقش آدم بزرگ را بازی می کنند، بدون این که از درون رشد کرده و بزرگ شده باشند. بنابراین آنها «کودکان بزرگسال» می شوند. یعنی کسانی که از درون احساس خلأ و پوچی می کنند و به سختی در تلاشند این خلأ را به طریقی ناسالم پر کنند.

معمولاً در خانواده های ناسالم که والدین و سرپرست خانواده، خود کودکان بزرگسال خانواده های ناسالم هستند، قوانین تقریباً پنهان و بصورت ناگفته ای به اجرا درمی آیند که بیشتر در خدمت برآورده ساختن نیازهای ارضا نشده والدین است تا فرزندان آنها!!! خانواده های مسأله دار مسائل خود را انکار می کنند و به همین دلیل مسائل آنها هرگز حل نمی شود.

بنابراین واژه های «طبیعی و خوب» که از روی عادت استفاده می شوند، نمی توانند بیانگر سلامت خانواده باشند. از این رو، مناسب تر است برای توصیف خانواده از واژه های «سالم یا ناسالم» استفاده کنیم.

خانواده سالم چه ویژگی هایی دارد؟

۱. اعضای خانواده از پنج نوع آزادی بهره مند هستند.

الف) آزادی دیدن، شنیدن و تصوّر کردن آنچه حالا اینجاست، آنچه قبلاً بوده و بعداً خواهد بود.

ب) آزادی اندیشیدن به آنچه شخص می اندیشد، نه آنچه باید بیندیشد.

ج) آزادی احساس کردن آنچه شخص احساس می کند، نه آنچه باید احساس کند.

د) آزادی خواستن و انتخاب کردن آنچه شخص می خواهد، نه آنچه باید بخواهد.

ه) آزادی تصور کردن خودشکوفایی و نه ایفای نقشی بی انعطاف و



خانواده سالم چگونه خانواده ای است؟

رعایت دامن احتیاط.

۲. ابراز صمیمیت؛

از دواج به عنوان مهم ترین بخش خانواده باید در جهت صمیمی شدن باشد. این فرآیند مراحل زیر را طی می کند: دوست داشتن (عشق ورزیدن)، حل و فصل اختلاف ها، مصالحه، تفرد و صمیمیت.

صمیمیت یعنی اعضای خانواده بتوانند بدون ترس و واهمه، اشتباهات و اسرار خود را برای هم مطرح کنند و کسی از اشتباهات و اسرار آنها سوء استفاده نکند.

۳. مذاکره درباره تفاوت ها؛

مذاکره در مورد تفاوت ها وظیفه مهمی در فرآیند ایجاد صمیمیت است. برای مذاکره بر سر تفاوت ها باید میل به همکاری وجود داشته باشد تا حل و فصل منصفانه مسائل را امکان پذیر کند.

۴. ارتباط روشن و سازگار؛

ارتباط روشن و سازگار در صمیمیت نقشی اساسی دارد. برقراری ارتباط روشن مستلزم آگاه بودن از خود و از دیگری و نیز احترام گذاشتن به یکدیگر است.



۵. اعتماد کردن؛

اعتماد در اثر صداقت ایجاد می شود. ابراز صحیح احساسات، عواطف، افکار و امیال مهم تر از موافقت است.

۶. تفرد؛

در خانواده های سالم تفاوت ها تشویق می شوند. منحصر به فرد بودن و تکرار نشدن هر یک از افراد خانواده، از جمله نخستین ارزش های حاکم بر خانواده های سالم است.

۷. انعطاف پذیری؛

در خانواده های سالم، نقش ها باز و انعطاف پذیر هستند. افراد می توانند بدون خجالت و شرمساری به طیب خاطر خود رفتار می کنند.

۸. برآورده شدن نیازها؛

خوشبخت کسانی هستند که نیازهایشان برآورده می شود. خانواده سالم به همه اعضای خود اجازه می دهد نیازشان را برآورده کنند.

۹. پاسخگویی؛

خانواده سالم پاسخگوست. مسائل فردی و خانوادگی را تأیید می کند و به اتفاق برای حل آنها می کوشد.

۱۰. قوانین، باز و انعطاف پذیرند؛

قانون مندی در خانواده های سالم به امکان بروز اشتباه توجه دارد. می توان بر سر قوانین و باورها مذاکره کرد.

خانواده ناسالم و ناکارا چه ویژگی هایی دارند؟

۱. انکار؛

خانواده های مسأله دار مسائل خود را انکار می کنند و به همین دلیل مسائل آنها هرگز حل نمی شود. این خانواده ها همچنین پنج آزادی را از خانواده خود دریغ می کنند.

۲. خلأ صمیمیت؛

در خانواده های مسأله دار خلأ صمیمیت وجود دارد. درواقع خلأ صمیمیت منجر به مسأله دار شدن خانواده می شود.

۳. شرمزدگی؛

خانواده های مسأله دار شرمزده هستند، پدر و مادر شرم به دل ریخته دارند و در برخورد با فرزندان شان شرمساری را به نمایش می گذارند.

۴. نقش های بی انعطاف؛

نقش ها تحت تأثیر نیازهای خانواده به عنوان یک نظام شـکل می گیرند. بچه ها حقیقت خود را برای رعایت نیازهای نظام از دست می دهند.

۵. مرزهای نامشخص؛

اعضای خانواده های مسأله دار مرزهای نامشخص دارند. اگر مادر بترسد، همه می ترسند. درواقع افراد به جای یکدیگر احساس می کنند.

۶. فداشدن نیاز افراد به خاطر نیاز نظام؛

نیازهای افراد خانواده های مسـأله دار برآورده نمی شود. نیازهای فردی فدای نیازهای نظام می شود. در خانواده های مسأله دار، تقریباً همیشه با خشم و افسردگی روبه رو هستیم.

۷. ارتباط بد؛

ارتباط در خانواده های مسأله دار یا آشکارا ضدونقیض است یا افراد با هم توافق کرده اند که هرگز در مقام مخالفت با هم حرف نزنند. تماس و ارتباط واقعی به ندرت وجود دارد.

۸. بی انعطافی قوانین؛

در خانواده های مسـأله دار، قوانین بی انعطاف و تغییرناکردنی هستند. تربیت مسموم واضح این مقررات است.

۹. اسرار علنی؛

اسرار علنی از جمله دروغ هایی است که خانواده را در حالت منجمد نگه می دارد. در این شرایط هرکس از آنچه همه به ندانستن آن تظاهر می کنند، آگاه است.

۱۰. نظام بسته و تغییرناپذیر؛

همه برای رفع پریشانی و ناراحتی کنترل کننده تلاش می کنند، اما هرچه اشخاص نقش خود را بیشتر بازی می کنند، به همان اندازه ایستایی نظام بیشتر می شود.



dh

DENTUROLOGIE HADI

دندان سازی هادی

کیفیت را با ما تجربه کنید



AFKHAM HADI d.d.



برای مشاوره رایگان با ما تماس بگیرید



514.737.6363



WWW.DENTUROLOGIEHADI.COM



5165 QUEEN MARY, SUITE 401

MONTREAL, QUEBEC, H3W 1X7

دعوتنامه برای بستگان
تکمهیل فرمهای اداره مهاجرت
امور پناهندگی و تکمهیل (PIF)
ترجمه مدارك



کریم گوادری

A.R.Goadri (Karim)

(514) 452-1957

kgoadri@hotmail.com

مترجم فارسی – انگلیسی با بیش از ۲۰ سال تجربه

در امور مهاجرت و پناهندگی



مقدمه

خوش‌بینی یکی از ویژگی‌های روانی و شخصیتی است که قرن‌ها ذهن انسان‌را به خود مشغول کرده است. از متون فلسفی یونان باستان گرفته تا پژوهش‌های علمی امروز در روانشناسی مثبت‌گرا، همواره این پرسش مطرح بوده است که آیا نگرش مثبت می‌تواند مسیر زندگی انسان‌را تغییر دهد؟ پاسخ بسیاری از پژوهشگران این است: بله. خوش‌بینی نه تنها بر احساسات فردی اثر دارد، بلکه بر روابط اجتماعی، سلامت جسمی، پیشرفت شغلی و حتی طول عمر

(در بازه‌های ۲۰ تا ۳۰ ساله) نشان داده‌اند که خوش‌بین‌ها به‌طور میانگین چند سال بیشتر از افراد بدبین عمر می‌کنند. خوش‌بینی و مغز از منظر عصصب‌شناسی، خوش‌بینی با فعالیت بیشتر در قشر پیش‌پیشانیprefrontal cortex و مدارهای دوپامینی مغز مرتبط است. این بخش‌ها همان مناطقی هستند که با انگیزه، پاداش و تصمیم‌گیری‌های آینده‌نگرانه پیوند دارند. به بیان ساده، خوش‌بین‌ها مغزی دارند که بیشتر به آینده و فرصت‌ها توجه می‌کند تا تهدیدها.

خوش‌بینی :

نگاهی نو به قدرت نگرش مثبت در زندگی

قدرت خوش‌بینی: چگونه نگرش مثبت می‌تواند سلامت، موفقیت، و شادی فردی و خانوادگی‌را در زندگی، به‌ویژه برای ایرانیان مهاجر در کانادا، تضمین کند

نیز مؤثر است.

برای بسیاری از مهاجران ایرانی که در کشوری چون کانادا زندگی تازه‌ای را آغاز کرده‌اند، خوش‌بینی نه فقط یک حالت روانی، بلکه یک ابزار بقا و رشد است. نگرش مثبت می‌تواند به آنان کمک کند تا سختی‌های دوری از وطن، چالش‌های زبان، یا مشکلات کاری را تاب بیاورند و در عین حال، کیفیت زندگی خود و خانواده‌شان را بالا ببرند.

خوش‌بینی در نگاه علمی

در روانشناسی، خوش‌بینی به معنای تمایل پایدار فرد برای انتظار داشتن نتایج مثبت در آینده تعریف می‌شود. «مارتین

جالب است بدانیم که تمرین‌های ذهنی مثل نوشتن شکرگزاری‌ها یا تصور آینده مثبت، می‌تواند این مدارهای عصبی‌را تقویت کند. به همین دلیل است که روانشناسان پیشنهاد می‌کنند افراد روزانه حتی برای پنج دقیقه هم که شده، چیزهایی‌را که قدردان آن هستند یادداشت کنند.

خوش‌بینی در فرهنگ ایرانی

ایران با وجود تاریخ پر فراز و نشیب خود، همواره فرهنگی سرشار از امید و خوش‌بینی داشته است. اشعار حافظ، مولوی و سعدی نمونه‌های بارزی از ترویج نگرش مثبت در برابر مشکلات زندگی هستند. حافظ می‌گوید:

به‌عنوان یک سپر روانی عمل کند. مهاجران خوش‌بین معمولاً سریع‌تر با جامعه جدید سازگار می‌شوند، روابط اجتماعی گسترده‌تری برقرار می‌کنند و اعتماد به نفس بیشتری برای رویارویی با مشکلات دارند. برای مثال، یک مادر ایرانی در مونترال ممکن است در آغاز با مشکلات یادگیری زبان فرانسه دست و پنجه نرم کند. اگر بدبین باشد، احتمالاً این دشواری‌را یک مانع دائمی می‌بیند و دست از تلاش برمی‌دارد. اما اگر خوش‌بین باشد، این تجربه‌را موقتی و قابل عبور می‌داند و با پشتکار، دوره‌های آموزشی‌را ادامه می‌دهد

به عبارت دیگر، خوش‌بینی نه فقط بر روح و روان، بلکه بر قلب، ریه‌ها و حتی سلول‌های بدن تأثیر مثبت می‌گذارد. این یافته برای مهاجرانی که در شرایط پر استرس زندگی می‌کنند، اهمیت دوچندان دارد.

خوش‌بینی و روابط اجتماعی

خوش‌بین‌ها در روابط اجتماعی موفق‌تر هستند. چرا که نگرش مثبت آنان باعث می‌شود دیگران از بودن در کنارشان احساس بهتری داشته باشند. در روابط خانوادگی نیز خوش‌بینی نقش مهمی ایفا می‌کند. زوج‌هایی که نگاه خوش‌بینانه به آینده دارند، اختلاف‌ها را موقتی می‌دانند و تلاش می‌کنند به جای تمرکز بر مشکل، راه‌حل پیدا کنند.

این موضوع برای خانواده‌های مهاجر اهمیت دارد، زیرا زندگی در کشور جدید فشارهای زیادی به خانواده وارد می‌کند. اما اگر اعضای خانواده با خوش‌بینی به آینده نگاه کنند، می‌توانند با همکاری و همدلی، این فشارها را پشت سر بگذارند.

خوش‌بینی و موفقیت شغلی

در محیط‌های کاری کانادا، خوش‌بینی یکی از ویژگی‌های کلیدی برای موفقیت است. کارفرمایان معمولاً افرادی‌را ترجیح می‌دهند که حتی در شرایط سخت، انرژی مثبت داشته باشند و بتوانند تیم‌را به سمت حل مشکلات هدایت کنند.

خوش‌بین‌ها معمولاً انعطاف‌پذیرتر هستند و در برابر تغییرات شغلی مقاومت کمتری نشان می‌دهند. این ویژگی برای مهاجران که اغلب باید از صفر شروع کنند، یک سرمایه بزرگ است. کسی که باور دارد می‌تواند مسیر شغلی جدیدی‌را بسازد، با انگیزه بیشتری در کلاس‌های آموزشی شرکت می‌کند و در مصاحبه‌های کاری اعتماد به

نفس بالاتری دارد.

تفاوت خوش‌بینی با ساده‌لوحی

یکی از سوءتفاهم‌های رایج این است که خوش‌بینی به معنای ساده‌لوحی یا چشم بستن بر مشکلات است. در حالی که خوش‌بینی واقعی یعنی دیدن مشکلات و در عین حال باور به توانایی حل آن‌ها. خوش‌بین‌ها نه منفعل هستند و نه از واقعیت فرار می‌کنند؛ بلکه به جای غرق شدن در منفی‌گرایی، انرژی خود را صرف یافتن راه‌حل می‌کنند.

چگونه خوش‌بینی‌را در زندگی تقویت کنیم؟

خوش‌بینی یک ویژگی ثابت و ذاتی نیست؛ می‌توان آن‌را پرورش داد. راهکارهای عملی عبارتند از:

نوشتن شکرگزاری‌ها: هر روز سه

پرورش دهند.

برای خانواده‌های ایرانی مهاجر، این موضوع حیاتی است. کودکانی که در کانادا با چالش‌های فرهنگی و زبانی روبه‌رو هستند، اگر نگرش خوش‌بینانه داشته باشند، سریع‌تر سازگار می‌شوند و روابط اجتماعی بهتری پیدا می‌کنند.

انتقاده‌ها به خوش‌بینی افراطی

البته برخی روانشناسان هشدار می‌دهند که خوش‌بینی افراطی می‌تواند خطرناک باشد. کسی که بیش از حد خوش‌بین است، ممکن است ریسک‌های واقعی‌را نادیده بگیرد یا برای مشکلات جدی آماده نباشد. بنابراین بهترین نگرش، خوش‌بینی واقع‌بینانه است: دیدن فرصت‌ها



در کنار آگاهی از خطرات.

جمع‌بندی

خوش‌بینی نه یک شعار توخالی، بلکه ابزاری علمی و فرهنگی برای بهبود کیفیت زندگی است. از سلامت جسمی و روانی گرفته تا روابط خانوادگی و موفقیت شغلی، شواهد نشان می‌دهند که افراد خوش‌بین زندگی شادتر، سالم‌تر و طولانی‌تری دارند. برای ایرانیان مهاجر در کانادا، خوش‌بینی می‌تواند پلی باشد میان گذشته و آینده، میان سختی‌ها و امیدها. نگرش مثبت به آنان کمک می‌کند تا با شجاعت و انرژی، مسیر تازه‌ای بسازند و رؤیاهایشان‌را محقق کنند.

در نهایت، شاید بهترین خلاصه برای مفهوم خوش‌بینی‌را بتوان در همان شعر حافظ یافت: «در پس هر شب تیره، روشنایی است»؛ و این روشنایی، همان نیرویی است که خوش‌بینی به زندگی ما می‌بخشد.



سلیگمن» (Martin Seligman) روانشناس برجسته و بنیان‌گذار روانشناسی مثبت، خوش‌بینی‌را یکی از عناصر اصلی شادکامی می‌داند. او معتقد است افراد خوش‌بین، شکست‌ها را موقتی و قابل تغییر می‌دانند، در حالی که افراد بدبین، شکست‌ها را دائمی و غیرقابل کنترل تلقی می‌کنند.

مطالعات نشان داده است که خوش‌بین‌ها کمتر دچار افسردگی می‌شوند، سطح ایمنی بدنشان بالاتر است و در مواجهه با بیماری‌ها سریع‌تر بهبود پیدا می‌کنند. حتی پژوهش‌های طولی

«یوسف گمگشته باز آید به کنعان، غم مخور» این بیت نه تنها یک وعده عرفانی، بلکه یادآور همان اصل خوش‌بینی است: باور به این‌که پس از تاریکی، روشنائی خواهد آمد. ایرانیان مهاجر نیز اغلب این اشعار را با خود به سرزمین‌های تازه می‌برند و از آن‌ها برای آرامش در برابر سختی‌ها الهام می‌گیرند.

خوش‌بینی در زندگی مهاجران

مهاجرت تجربه‌ای سرشار از چالش است: یادگیری زبان، یافتن شغل، سازگاری با فرهنگ جدید و دوری از خانواده. در این مسیر، خوش‌بینی می‌تواند

تا در نهایت به استقلال زبانی برسد.

تأثیر خوش‌بینی بر سلامت جسمی

یکی از شگفت‌انگیزترین یافته‌های علمی درباره خوش‌بینی، ارتباط آن با سلامت جسمانی است. تحقیقات نشان داده‌اند که خوش‌بین‌ها: کمتر دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند. سیستم ایمنی قوی‌تری دارند. خواب بهتری تجربه می‌کنند. سرعت بهبودشان پس از عمل جراحی بیشتر است.



اهمیت کار گروهی: کلید موفقیت فردی و جمعی در دنیای امروز

مقدمه

کار گروهی مفهومی است که شاید در نگاه اول ساده به نظر برسد، اما در واقع ریشه‌ای عمیق در تاریخ بشر دارد. انسان از نخستین روزهای زندگی اجتماعی دریافت که برای بقا، رشد و شکوفایی نیازمند همکاری با دیگران است. از شکار جمعی در دوران باستان گرفته تا پروژه‌های پیچیده علمی و صنعتی امروز، هیچ دستاورد بزرگی بدون کار گروهی تحقق نیافته است.

امروزه در جهانی که ارتباطات گسترده‌تر از همیشه شده و پیچیدگی مسائل بیش از پیش افزایش یافته است، اهمیت کار گروهی دوچندان شده است. در محیط‌های دانشگاهی، کاری، خانوادگی و حتی فعالیت‌های اجتماعی، توانایی همکاری با دیگران به یکی از مهم‌ترین مهارت‌های فردی بدل شده است.

برای مهاجران ایرانی در کشوری مانند کانادا، کار گروهی نه فقط یک انتخاب، بلکه ضرورتی برای موفقیت است. چه در محیط کار، چه در مدارس و دانشگاه‌ها، و چه در زندگی اجتماعی، توانایی مشارکت و همدلی با دیگران می‌تواند مسیر پیشرفت را هموارتر کند. کار گروهی از منظر روانشناسی

روانشناسان اجتماعی کار گروهی را مجموعه‌ای از فرایندها می‌دانند که افراد را به هم پیوند می‌دهد تا بتوانند هدفی مشترک را دنبال کنند. در این میان، عواملی مانند ارتباط مؤثر، اعتماد متقابل، تقسیم وظایف، و روحیه همبستگی نقش کلیدی ایفا می‌کنند.

تحقیقات نشان داده است افرادی که در گروه‌های سالم و همدل فعالیت می‌کنند: سطح بالاتری از رضایت شغلی دارند. کمتر دچار استرس و فرسودگی می‌شوند. اعتماد به نفس بیشتری پیدا می‌کنند.

مهارت‌های اجتماعی آن‌ها رشد می‌یابد. به بیان دیگر، کار گروهی نه تنها به تحقق اهداف بیرونی کمک می‌کند، بلکه رشد فردی و درونی افراد را نیز تقویت می‌سازد. تاریخچه‌ای کوتاه از کار گروهی

نگاهی به تاریخ نشان می‌دهد که همکاری جمعی همواره نقشی حیاتی در پیشرفت بشر داشته است. ساخت اهرام مصر، ابریشم، یا حتی تأسیس دانشگاه‌های بزرگ، همه نتیجه تلاش گروهی بوده‌اند.

در ایران نیز نمونه‌های فراوانی از کار گروهی در تاریخ دیده می‌شود: از همکاری روستاییان در ساخت قنات‌ها و شبکه‌های آبیاری گرفته تا شکل‌گیری بازارهای سنتی و کاروانسراها که بر پایه همکاری جمععی اداره می‌شدند. این میراث نشان می‌دهد که فرهنگ ایرانیان نیز همواره ارزش بالایی برای همیاری و مشارکت قائل بوده است.

اصول کار گروهی موفق برای اینکه یک گروه بتواند به نتیجه مطلوب برسد، رعایت برخی اصول حیاتی است: هدف مشترک: اعضای گروه باید به روشنی بدانند چه چیزی آن‌ها را گرد هم آورده است.

تقسیم وظایف: هر فرد بر اساس توانایی‌ها و علاقه‌اش نقش مشخصی داشته باشد. اعتماد و احترام متقابل: بدون اعتماد، هیچ گروهی پایدار نمی‌ماند.

ارتباط مؤثر: اعضا باید بتوانند بدون ترس و سوءتفاهم با هم صحبت

گوش دادن فعال به اعضای تیم. تصمیم‌گیری عادلانه. تشویق افراد به مشارکت. ایجاد فضایی که در آن شکست به عنوان فرصتی برای یادگیری دیده شود. کار گروهی در محیط‌های آموزشی مدارس و دانشگاه‌ها یکی از بهترین مکان‌ها برای یادگیری کار گروهی هستند. پروژه‌های گروهی، فعالیت‌های پژوهشی و حتی ورزش‌های تیمی به دانش‌آموزان و دانشجویان کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی خود را تقویت کنند. برای نوجوانان ایرانی که به کانادا مهاجرت کرده‌اند، مشارکت در فعالیت‌های گروهی مدرسه می‌تواند فرصتی عالی برای یادگیری زبان، آشنایی با فرهنگ جدید و ایجاد دوستان تازه باشد. کار گروهی در محیط‌های کاری

در دنیای کسب‌وکار امروز، کمتر شرکتی را می‌توان یافت که بدون همکاری تیمی موفق



باشد. شرکت‌ها نیاز دارند کارمندانشان در قالب گروه‌های تخصصی با هم کار کنند.

در کانادا، کارفرمایان ارزش زیادی برای مهارت کار گروهی قائل هستند. در مصاحبه‌های کاری اغلب پرسیده می‌شود که متقاضی چه تجربه‌هایی از کار تیمی دارد. بنابراین برای ایرانیان مهاجر، یادگیری و تمرین این مهارت یک برگ برنده جدی در بازار کار محسوب می‌شود.

کار گروهی و سلامت روان فعالیت گروهی تأثیر مستقیمی بر سلامت روان دارد. افرادی که خود را بخشی از یک تیم می‌دانند، احساس

تعلق و ارزشمندی بیشتری تجربه می‌کنند. این احساس تعلق، یکی از نیازهای اساسی انسان است که در نظریه «مزلو» نیز به آن اشاره شده است. برعکس، کسانی که از گروه‌ها کنار گذاشته می‌شوند یا احساس می‌کنند صدایشان شنیده نمی‌شود، بیشتر در معرض افسردگی و اضطراب قرار دارند. بنابراین کار گروهی نه تنها به تحقق اهداف بیرونی کمک می‌کند، بلکه تکیه‌گاهی عاطفی و روانی نیز برای افراد ایجاد می‌سازد.

کار گروهی و خانواده خانواده نیز یک گروه کوچک است. موفقیت یک خانواده در تربیت فرزندان، مدیریت امور مالی و حل مشکلات روزمره، وابسته به میزان کار گروهی میان اعضاست. در خانواده‌های مهاجر، اهمیت همکاری دوچندان است؛ چرا که هر یک از اعضا با چالش‌های جدیدی روبه‌رو می‌شوند و نیاز دارند به همدیگر تکیه کنند.

برای مثال، والدین و فرزندان می‌توانند در یادگیری زبان جدید، یکدیگر را حمایت کنند. یا در مدیریت مخارج خانواده، همه با هم نقش فعالی داشته باشند. چنین همکاری‌هایی نه تنها مشکلات را آسان‌تر می‌کند، بلکه روابط عاطفی را نیز عمیق‌تر می‌سازد.

چالش‌های کار گروهی البته کار گروهی همیشه آسان نیست. برخی از چالش‌های رایج عبارتند از: اختلاف نظر میان اعضا. کم‌کاری برخی افراد و سنگینی بار بر دوش دیگران. ضعف در مدیریت زمان. مشکلات ارتباطی ناشی از تفاوت‌های فرهنگی یا زبانی. با این حال، اگر گروه قوانین مشخصی برای حل اختلاف داشته باشد و اعضا به گفت‌وگوی سازنده پایبند باشند، این چالش‌ها می‌توانند به فرصت‌هایی برای رشد تبدیل شوند. کار گروهی در جامعه مهاجر ایرانیان در کانادا می‌تواند با

تشکیل انجمن‌ها، گروه‌های فرهنگی و سازمان‌های اجتماعی، قدرت کار گروهی را تجربه کنند. این گروه‌ها نه تنها به حفظ هویت فرهنگی کمک می‌کنند، بلکه پلی برای ارتباط با جامعه میزبان نیز می‌سازند.

برای نمونه، انجمن‌های ایرانی در مونتreal با برگزاری جشن نوروز یا کلاس‌های زبان فارسی، همبستگی جامعه ایرانی را تقویت کرده و در عین حال تصویری مثبت از فرهنگ ایران به دیگران ارائه می‌دهند. این نوع کار گروهی نشان می‌دهد که همکاری نه تنها در سطح فردی، بلکه در مقیاس اجتماعی نیز اثرگذار

در فرهنگ ایرانی، ضرب‌المثل‌هایی مانند «یک دست صدا ندارد» یا «یار که باشی، غم نباشد» بازتاب همین ارزش‌هاست و نشان می‌دهد که همیاری بخشی جدایی‌ناپذیر از هویت جمعی ماست.

کار گروهی و موفقیت‌های بزرگ بشری اگر نگاهی به بزرگ‌ترین دستاوردهای بشر ببینازیم، متوجه می‌شویم که همه آن‌ها نتیجه کار گروهی بوده‌اند. فرود انسان بر ماه، اختراع اینترنت، یا حتی واکسن‌های مدرن همگی حاصل تلاش تیم‌های بزرگ علمی بوده‌اند. این مثال‌ها نشان می‌دهد که



قدرت همکاری می‌تواند به نتایجی برسد که هیچ فردی به تنهایی قادر به دستیابی به آن‌ها نیست.

جمع‌بندی کار گروهی تنها یک مهارت نیست، بلکه یک ضرورت برای زندگی مدرن است. در دنیای پیچیده امروز، هیچ‌کس نمی‌تواند به تنهایی همه مشکلات را حل کند یا به همه اهداف دست یابد. همکاری، همدلی و مشارکت، کلید موفقیت فردی و جمعی هستند.

برای ایرانیان مهاجر در کانادا، کار گروهی پلی است میان فرهنگ گذشته و آینده‌ای تازه. با تکیه بر سنت دیرینه همکاری و یادگیری روش‌های نوین، می‌توان هم جامعه ایرانی را مستحکم‌تر ساخت و هم در جامعه میزبان جایگاهی شایسته یافت.

به بیان ساده، «کار گروهی» هنر ساختن آینده‌ای روشن با دستانی است که در کنار هم قرار می‌گیرند.

است. تکنولوژی و کار گروهی با گسترش اینترنت و ابزارهای ارتباطی، شکل کار گروهی نیز تغییر کرده است. امروز تیم‌هایی وجود دارند که اعضایشان در کشورهای مختلف پراکنده‌اند اما با استفاده از ابزارهایی مثل Zoom، Slack، Microsoft Teams به‌طور مؤثر همکاری می‌کنند. این تغییر برای مهاجران بسیار ارزشمند است، زیرا آن‌ها می‌توانند حتی از راه دور در پروژه‌های بین‌المللی مشارکت کنند و مهارت‌های خود را عرضه کنند.

ارزش‌های اخلاقی در کار گروهی فنی وابسته نیست، بلکه نیازمند ارزش‌های اخلاقی است. صداقت، احترام، مسئولیت‌پذیری و تعهد به گروه از مهم‌ترین اصولی هستند که بدون آن‌ها هیچ تیمی دوام نمی‌آورد.

خطاهای شناختی

و تأثیری که روی زندگی ما دارند

وقتی از کودکی همیشه یه عینک رنگی روی چشممون بذاریم، همه دنیا رو همون رنگی می بینیم. عینکهای ما، همون قوانین و فرض هایی هستن که از کودکی برای مواجه با دنیا آموختیم و با وجود اینکه بزرگ میشـــیم و شرایط تغییرمی کنه، اما افکار و عقایدمون تغییر نمیکنه. گرچه که نه اطرافیان ما، همون ها هستن، و نه دیگه ما اون بچه ی ناتوان! اما با همون عینک همه چیز

خطاهای شناختی

خطاهای شناختی (افکار اتوماتیک) راهی که ذهن ما از طریق اون، قوانین و فرض های غلط خودش رو درباره ۱. خودش ۲. دیگران و ۳. دنیا حفظ می کنه و باعث میشـــه باورهای نادرست مون ناهوشیارانه روی رفتارها و روابطمون اثر داشته باشه.

ما اینجا برخی خطاهای شناختی رو با مثال واستون توضیح میدیم.

انواع خطاهای شناختی:

ذهن خوانی: فکر می کنید بدون شواهد کافی، می دونید که دیگران

به چه چیزی فکر می کنن. “جواب سلامم رو نداد، پس حتما داره خودشـــو واسه من میگیره!”

“بهم سلام نکرد، حتما از من دلخوره و اینجوری میخواد بهم بفهمونه!”

پیش گویی: پیش بینی می کنید که حوادث آینده، بد از آب در میان یا این که خطرات زیادی شما رو تهدید می کنن. “در امتحان شکســـت می خورم” یا “کاری گیر من نخواهد اومد”. “آبروم میره؛ از عهده این کار بر نمیاَم” “میدونم برم باشگاه هم، به اون اندامی که میخوام نمیرسم!”

فاجعه سازی: معتقدید هر چی اتفاق افتاده یا خواهد افتاد، به شدت افترض، ناخوشایند و غیر قابل تحمله. “افتضاح میشه اگه دانشگاه قبول نشم!”.

برچسب زدن: به خودتون یا دیگران، صفات کلی و منفی رو نسبت میدین.

“من آدم بدبختی هستم” یا من آدم بی ارزشی هستم”.

نادیده گرفتن جنبه های مثبت: بر این باور هستید که کارهای مثبت خودتون یا دیگران پیش پا افتاده و ناچیز هستن و هر کسی میتونه انجامشون بده! “این کار از عهده همه بر میاد” یا “قبول شدن در کنکور که کار مهمی نیست”.

فیلتر منفی: تقریباً همیشه جنبه های منفی رو می بینید و به جنبه های مثبت توجه نمی کنید!تحت تأثیر یک حادثه ی منفی همه واقعیت ها رو تار می بینید.به جزئی از یک حادثه منفی توجه میکنید و بقیه رو فراموش میکنید.شبیه چکیدن یک قطره جوهر که بشـــکه آبی را کدر می کنه!“هیچ کس منو دوست نداره”.یا مثلاً به خاطر طرز برخورد با همکاران تون در اداره تشویق میشید، اما در این میان کسی از جمع همکاران کلمه ای نه چندان جدی در انتقاد از شما میگه. روزهای زیادی در حالی که همه گفته های مثبت رو فراموش میکنید، این تک انتقاد

رو مرور می کنید و رنج می برید.

تعمیم افراطی و مبالغه آمیز: بر اساس یک تجربه، الگو های کلی منفی را نتیجه گیری می کنید.

“این اتفاق همیشه برای من میفته” یا “در همه کار ها شکســـت می خورم” یا “فلانی همیشهـــ همینطوره!”

تفکر دوقطبی (همه و هیچ) / سیاه و سفید: به اتفاقات و انسان های اطراف،

با دید همه یا هیچ نگاه می کنید.هر چیزی کمتر از کامل، یک شکســـت بی چون و چراست!

“همه منو طرد می کنن” یا همه وقتم تلف شد”.

زنی که رژیم لاغری گرفته بود، بعد از خوردن یک قاشق بستنی گفت:”برنامه لاغریم دود شد و رفت هوا!”

باید اندیشی: انتظار دارید که اوضاع همونطور که شما میخواید و انتظار دارید باشه.

“باید کارم رو بی نقص انجام بدهم” یا “باید فلانی همیشه با من خوب رفتار کنه”.

نوازنده بسیار خوبی بعد از نواختن یک قطعه خیلی سختِ پیانو با خودش گفت : “نباید اینهمه اشتباه بیکردم” و تحت تأثیر این عبارت، چند روزی حال بدی داشت.خیلی ها میخوان با “باید ”ها و “نباید”ها به خودشون انگیزه بدن.

“نباید اون شیرینی رو بخورم”

اما اغلب بی تأثیره. چون باید‌ها تولید ترمرد و سرپیچی میکنن و افراد تشویق

انسان
نه تحت تأثیر خود اشیاء،
بلکه تحت تأثیر برداشتی است
که از آنها دارد
اپیکتتوس

رو تفسیر می کنیم و احساس پیدا می کنیم، خوشحال میشیم، ناراحت میشیم، عصبانی میشیم و

این وسط، افکار و باورهایی هستن که مثبت و خوبن و حس های خوب و رفتار پویا میارن،که ما با اونها مشکلی نداریم. اما افکار و باورهایی هم هستن که همراه خودشون آسیب های زیادی دارن. ببشون میگیم خطاهای شناختی!

www.impo.app



میشن که درست برعکسش رو انجام بدن.

شخصی سازی: علت بروز حوادث منفی رو به شکل افراطی به خودتون نسبت میدین و سهم دیگران رو در بروز مشکل نادیده می گیرید. خودتون رو بی جهت مسئول حادثه ای قلمداد میکنید که به هیچ وجه امکان کنترلش رو نداشتید. “ازدواجم بهم خورد، چون من مقصر بودم”.

وقتی زنی از معلم پسرش شنید که فرزندش در مدرسه خوب درس نمیخونه، با خودش گفت: این نشون میده که من مادر بدی هستم!

این شخصی سازی باعث ایجاد احساس گناه و خجالت میشه.

سرزنش گری: دیگران رو علت مشـــکلات و احساسات منفی خودتون می دونید و از طرفی مسئولیت تغییر رفتارتون رو هم فراموش می کنید.

“دیگران باعث عصبانیت من می شن” یا “والدینم باعث و بانی همه مشـــکلات من هستن”. “علت زندگی زناشویی بد من اینه که همسرمن منطقی نیست” **مقایسه های ناعادلانه:** حوادث و اتفاقات رو طبق معیارهای ناعادلانه تفسیر می کنید. خودتون را با کسانی مقایسه می کنید که در وجهی از شما برتر هستن و به این نتیجه می رسید که آدم حقیری هستید!

“او خیلی موفق تر از منه” یا “شاگرد اول کلاس در امتحان خیلی بهتر از من عمل کرد. پس بهتر از منه” یا “همســـن و سالهای من به چیزهایی رسیدن که من اصلا نرسیدم. پس من شکست خورده هستم”.

تاسف گرایی: به جای این که در حال حاضر به کاری فکر کنید که از دستتون بر میاد، بیشتر به این مســـئله فکر میکنید که ای کاش در گذشته بهتر عمل می کردید!

“اگر تلاش کرده بودم، شـــغل بهتری پیدا می کردم” یا “ای کاش این حرف رو نمی زدم”.

چه می شود اگر ... : دائم از خودتون سوال می کنید چی میشـــه اگه چنین اتفاقی بیفته؟ و با هیچ جوابی راضی نمی شید.

“حرف شما درسته، اما چی می شه اگر مضطرب بشم؟” یا “چی میشه اگه نفسم در سینه حبس بشه؟”

استدلال هیجانی(احساسی): صرفاً از احساسات خودتون برای تفسیر واقعیت استفاده می کنید و فرضتون بر این هست که احساسات منفی شما لزوما منعکس کننده واقعیت ها هستن.

“چون دلم شور میزنه، پس اتفاق ناگواری میفته!”

“از سوار شدن در هواپیما وحشت دارم؛ چون حتما پرواز با هواپیما خطرناکه.”

نادیده گرفتن شواهد متناقض: شواهد یا استدلال های ناهمخوان با تفکر خودتون ورود می کنید.

“هیچ کس منو دوست نداره!” (با اینکه روز قبل واسش هدیه گرفتن)



قضاوت گری: به جای این که خودتون، دیگران و حوادث پیرامون رو بپذیرید و درک کنید، اغلب اونها رو در قالب ارزیابی های سیاه و سفید نگاه می کنید. دائم خودتون و دیگران رو طبق یکسری معیارهای دلخواهی ارزیابی می کنید و نتیجه میگیرید که خودتون یا دیگران پایین تر از اون حدی هســـتید که باید باشید:”من اگر جای اون بودم محال ممکن فلان کار رو انجام بدم”.

خب! همه اینا رو گفتیم که قدمی در خودشناسی برداشته باشیم و شاید کممون کنه برای شناخت خطاهای شناختی مون.

پیشنهاد میکنیم برای تشخیص بهتر، نمونه هایی مشابه رو در زندگی خودتون پیدا کنید و مثال هایی رو مناسب شرایط خودتون برزید و عکس العمل تون رو یادداشت کنید.

خطا های شناختی و تأثیرات آن

چه کنیم با خطاهای شناختی؟راه درستش اینه:

۱. افکار ناکارآمد رو از کارآمد شناسایی کنیم،

۲. بعد به چالش شون بکشیمشون:

یعنی روزانه افکار منفی مون رو ثبت کنیم. احســـاسمون رو با نوشتن اونها بررسی کنیم و بعد، سعی کنیم در بیان جملات و کلمات روزمره رعایت کنیم و تغییرشون بدیم.

چگونه خطاهای شناختی را مهار کنیم؟

برای مهار خطاهای شناختی تان در ابتدا باید آن خطاها را شناسایی کنید و بعد به دنبال راهی برای مهار خطاها باشید در ادامه به برخی از راه های مهار خطاها می پردازیم:

افکار خود را به چالش بکشید : همواره از خود سوال بپرسید. آیا این فکر و رفتار درست است؟ چرا این رفتار را کردم ؟ چرا احساس خوشحالی نمی کنم؟ و به جستجو علت آن بپردازید. این کار به شما کمک می کند خطاهای شناختی خود را بیابید و به چالش بکشید.

جنبه های مثبت خود را بیابیم : فقط به دنبال رفتار ها و جنبه های منفی خود نباشید بلکه در کنار آن جنبه های مثبت خود را نیز پیدا کنید و سعی کنید به خودتان یادآوری کنید که چه جنبه های مثبتی دارید.

اینگونه باعث می شود در مقابل خطاهای شناختی خود احســـاس پوچی نکنید. و با تکیه بر جنبه های مثبت تان جنبه های منفی و خطا های تان را مهار کنید.

غلبه به خطاهای شناختی : با شاهد و دلیل به خودتان اثبات کنید که دلرای چه خطاهایی هستید. اینگونه می توانید راحت تر به خطاهای خود غلبه کنید. همچنین می توانید از دیگران سوال بپرسید و شخصیت خودتان را کامل درک نمایید.

از متخصص کمک بگیرید : برخی مواقع خودتان به تنهایی از پس مهار خطاها تان بر نمی آید و نیازمند کمک هســـتید. بنابراین بهتر است برای دریافت مشاوره و گرفتن تکنیک های غلبه بر خطاهای شناختی تان با روانشناسان متخصص ارتباط برقرار نمایید.

سخن پایانی: همین امروز یک قدم برای شناخت خطاهای خود بردارید و نذارید اشتباهات و خطا ها باعث جلوگیری از رســـیدن به اهداف و زندگی شاد شما شوند. اما بهتر است بدانید تنها شناخت خطا ها کافی نیست و باید با توجه به نوع

خطا آن را مهار کرد. طبیعتاً این اتفاق به صورت انفرادی بسیار سخت است ، بنابراین شما می توانید از متخصصان و روانشناسان بالینی در این زمینه کمک بخواهید تا افکار تان اصلاح شود.

همچنین توقع نداشته باشید که خطاهای شناختی شما در کوتاه مدت مهار شوند. بلکه ممکن است زمان زیادی طول بکشد اما نباید متوقف شوید و باید درراه برداشتن قدم های مثبت در زندگی خود کوشا باشید.

سوالات متداول

۱-**در صورت درک خطاهای شناختی می توانیم تمامی این خطا ها را از**

تصمیم گیری خود حذف کنیم؟ خیر

اما با سعی و تلاش می توانیم خطا ها را مهار کنیم. همچنین درک و شناخت خطا ها خود یک قدم بسیار بزرگ برای مهار آن ها می باشد. اما حذف کردن این خطا ها زمان بر و نیازمنداره و روش درست است.

۲-**چگونه خطاهای شناختی خود را**

مهار کنیم؟ اولین گام برای مهار کردن خطاهای شناختی تصمیم گیری و اراده قوی می باشد. پس از آن باید بتوانید خطا های خود را درک کرده و هدف شما اصلاح و مهار خطاهای شناختی تان باشد.خطاهای شناختی خود را به چالش بکشید. همواره از خودتان سوال بپرسید. آیا رفتار و افکار من درست بوده است؟ خودتان جای افراد مقابل زندگیتان قرار دهید و بازم ببینید همان رفتار را تکرار می کنید یا خیر ، تکنیک های درمانی را دنبال کنید. در این قسمت بهتر است از یک روانشناس با تجربه کمک بگیرید. تا تکنیک های درمانی را با شما در میان بگذارد. و یا با نصب اپلیکیشن ایمپو مشاوره دریافت نموده و با متخصصان خبره این مجموعه ارتباط برقرار کنید.

۳- **چه زمانی افراد احساس ناایسته بودن می کنند؟** هنگامی که جنبه های مثبت زندگی خود را نادیده می گیرند و دچار خطاهای شناختی میشـــوند. در این صورت فرد احســـاس خوشحالی نخواهد کرد. و باید هرچه سریعتر این خطاهای شناختی را مهار کند. در غیر این صورت از زندگی خود لذت نمی برد و منجر به افسردگی می شود.



مارتین لوتر کینگ؛

رؤیایی که جهان را تکان داد



مقدمه

تاریخ سیاسی جهان پر از رهبران بزرگی است که مسیر ملت‌ها را تغییر داده‌اند.

برخی با شمشیر و ارتش، برخی با قدرت اقتصادی و برخی دیگر با اندیشه و کلام. یکی از برجسته‌ترین چهره‌های قرن بیستم، مارتین لوتر کینگ جونیور است؛ کشیشی سیاه‌پوست از آمریکا که با سلاح صلح و مقاومت مدنی، یکی از عمیق‌ترین تغییرات اجتماعی تاریخ معاصر را رقم زد.

جنبش حقوق مدنی آمریکا که تحت رهبری او به اوج رسید، نه تنها قوانین تبعیض‌نژادی را در ایالات متحده تغییر داد، بلکه الهام‌بخش جنبش‌های عدالت‌خواهانه در سراسر جهان شد.

برای ایرانیانی که در کانادا زندگی می‌کنند و تجربه مهاجرت، تفاوت فرهنگی و گاه تبعیض را لمس کرده‌اند، آشنایی با زندگی و اندیشه مارتین لوتر کینگ می‌تواند یادآور اهمیت امید، ایستادگی و گفت‌وگوی مسالمت‌آمیز باشد.

۱. زمینه تاریخی: تبعیض نژادی در آمریکا



پس از جنگ داخلی آمریکا (۱۸۶۱-۱۸۶۵) و لغو برده‌داری، به نظر می‌رسید که سیاه‌پوستان آمریکا به آزادی رسیده‌اند. اما واقعیت متفاوت بود. به‌ویژه در ایالت‌های جنوبی، قوانین معروف به جیم کرو تصویب شد که جداسازی نژادی را نهادینه می‌کرد.

مدارس، رستوران‌ها، اتوبوس‌ها و حتی سرویس‌های بهداشتی جداگانه برای سفیدپوستان و سیاه‌پوستان وجود داشت. سیاه‌پوستان حق رأی برابر نداشتند و اغلب با تهدید یا مالیات‌های سنگین از صندوق‌های رأی دور نگه داشته می‌شدند.

خشونت علیه آن‌ها، به‌ویژه توسط گروه‌های افراطی مثل کوکلاکس کلان، امری رایج بود.

در چنین شرایطی، زندگی برای میلیون‌ها سیاه‌پوست آمریکایی پر از تبعیض، فقر و ناامیدی بود. اما تاریخ نشان می‌دهد که همین شرایط بذریک مقاومت بزرگ‌ار در دل جامعه کاشت.

۲. تولد و تربیت یک رهبر

مارتین لوتر کینگ در سال ۱۹۲۹ در

آتلانتا، جورجیا، در خانواده‌ای مذهبی و تحصیل کرده به دنیا آمد. پدرش کشیش بود و مادرش معلم. او از همان کودکی با مفاهیم ایمان، عدالت و آموزش آشنا شد.

کینگ در نوجوانی استعداد خطابه و سخنوری داشت و در کلیسا به‌عنوان واعظ جوان شناخته می‌شد.

او در دانشگاه و سپس در مدرسه الهیات تحصیل کرد و با اندیشه‌های فلسفی و سیاسی آشنا شد.

بزرگ‌ترین الهام‌بخش او مهاتما گاندی رهبر استقلال هند بود. گاندی با روش «مقاومت بدون خشونت» توانسته بود امپراتوری بریتانیا را به چالش بکشد. کینگ با مطالعه آثار گاندی دریافت که تغییر اجتماعی بدون خشونت، نه تنها ممکن، بلکه مؤثرتر از جنگ و خشونت است.

۳. آغاز جنبش: تحریم اتوبوس‌های مونتگومری

سال ۱۹۵۵ نقطه عطفی در زندگی مارتین لوتر کینگ و تاریخ آمریکا بود. در شهر مونتگومری، آلاباما، زنی سیاه‌پوست به نام رزا پارکس حاضر نشد صندلی خود را در

راهپیمایی‌های مسالمت‌آمیز نافرمانی مدنی در برابر قوانین ناعادلانه

کینگ تأکید داشت که هدف مبارزه، شکست سفیدپوستان نیست؛ بلکه آزاد کردن هم سیاه‌پوستان و هم سفیدپوستان از زنجیر تبعیض است. او می‌خواست جامعه‌ای بسازد که در آن همه بتوانند برابر و در کنار هم زندگی کنند.

۵. لحظه تاریخی: «من رؤیایی

شغلی ممنوع شد.

قانون حق رأی ۱۹۶۵: موانع تبعیض‌آمیز برای رأی دادن سیاه‌پوستان برداشته شد.

جایزه صلح نوبل ۱۹۶۴: کینگ به‌خاطر رهبری جنبش بدون خشونت برنده جایزه نوبل صلح شد.

این دستاوردها نشان داد که مقاومت مسالمت‌آمیز می‌تواند ساختارهای ناعادلانه را تغییر دهد.

۷. چالش‌ها و انتقاده‌ها

خبر مرگ او آمریکا و جهان را تکان داد و موجی از اندوه و خشم به‌راه انداخت.

اما مرگ او پایان کار نبود. میراثش زنده ماند و اندیشه‌هایش الهام‌بخش نسل‌های بعد شد.

امروز، در آمریکا روز مارتین لوتر کینگ به‌عنوان تعطیلات ملی گرامی داشته می‌شود. سخنان او در کتاب‌ها، فیلم‌ها و سخنرانی‌ها همچنان الهام‌بخش است.

۹. پیام برای ایرانیان مهاجر در



کانادا

زندگی و مبارزات مارتین لوتر کینگ برای ایرانیان مهاجر در کانادا نیز پیامی مهم دارد:

ایستادگی در برابر تبعیض: حتی اگر

با وجود موفقیت‌ها، مارتین لوتر کینگ با مشکلات فراوانی روبه‌رو بود:

برخی از فعالان سیاه‌پوست معتقد بودند که روش مسالمت‌آمیز او بیش از حد ملایم است. گروه‌هایی مانند «پلنگ‌های سیاه» رویکرد رادیکال‌تر و مسلحانه‌تر جیح می‌دادند.

کینگ در اواخر عمر به انتقاد از جنگ ویتنام پرداخت و این باعث شد حمایت دولت و بخشی از جامعه سفیدپوست‌را از دست بدهد.

او بارها دستگیر شد، مورد تهدید قرار گرفت و خانواده‌اش نیز تحت فشار بودند.

این چالش‌ها نشان می‌دهد که حتی

دارم»

یکی از مشهورترین رویدادهای قرن بیستم، سخنرانی مارتین لوتر کینگ در سال ۱۹۶۳ در واشنگتن بود.

بیش از ۲۵۰ هزار نفر در راهپیمایی برای شغل و آزادی گرد آمدند.

در برابر بنای یادبود لینکلن، کینگ سخنرانی تاریخی خود را با جمله‌ای آغاز کرد که به نماد امید و آزادی تبدیل شد:

«من رؤیایی دارم... رؤیایی که روزی فرزندان سیاه‌پوست و سفیدپوست دست در دست هم آزادانه زندگی کنند.»

این سخنرانی تأثیر عمیقی بر افکار عمومی آمریکا و جهان گذاشت و فشارها بر دولت برای تصویب



۶. دستاوردها و موفقیت‌ها

تلاش‌های کینگ و هزاران فعال حقوق مدنی منجر به تغییرات بزرگی شد:

این فلسفه شامل روش‌هایی مانند: تحریم کالاها و خدمات اعتصاب و اعتراض آرام

قوانین حقوق مدنی افزایش یافت.

دستاوردها و موفقیت‌ها

تلاش‌های کینگ و هزاران فعال حقوق مدنی منجر به تغییرات بزرگی شد:

این فلسفه شامل روش‌هایی مانند: تحریم کالاها و خدمات اعتصاب و اعتراض آرام

سیاسی یا مذهبی بود؛ او صدای وجدان بشریت در قرن بیستم بود. او نشان داد که عشق و عدالت می‌توانند بر نفرت و تبعیض غلبه کنند. رؤیای او، رؤیای جهانی آزادتر، برابرتر و انسانی‌تر بود؛ رؤیایی که هنوز هم در گوش تاریخ طنین‌انداز است.

شناخت زندگی و اندیشه‌های کینگ، برای ایرانیان مهاجر یادآور این نکته است که تغییر همیشه ممکن است؛ کافی است ایمان داشته باشیم، متحد شویم و راه صلح و عدالت را برگزینیم.

ماندگارترین جملات مارتین لوتر کینگ

یکی از دلایل ماندگاری نام مارتین لوتر کینگ، قدرت بی‌بدیل کلمات او بود. او می‌دانست که سخنرانی تنها ابزاری برای اقناع سیاسی نیست، بلکه می‌تواند به مشعلی برای بیداری وجدان‌ها بدل شود. در میان همه جملاتی که گفته، جمله‌ی «من رویایی دارم» نه فقط یک شعار سیاسی، بلکه بیانیه‌ای اخلاقی برای تمام بشریت بود. رویایی که در آن، انسان‌ها نه به رنگ پوست و نه به پیشینه‌شان، بلکه به «محتوای شخصیتشان» سنجیده می‌شوند.

این پیام برای جامعه‌ای مثل ایران یا ایرانیان مهاجر در کانادا نیز اهمیت دارد؛ چرا که یادآور می‌شود عدالت و برابری مرز نمی‌شناسند و همه ما



می‌توانیم بخشی از تحقق این رؤیا باشیم.

او بارها تکرار می‌کرد که «ظلم در هر کجای دنیا، تهدیدی برای عدالت در همه جای دنیاست». این جمله امروز نیز مانند نیم‌قرن پیش حقیقت دارد.

برای مهاجرانی که در جوامع تازه به دنبال جایگاه و هویت خود هستند، کلمات کینگ همچون چراغی راه‌را روشن می‌کند: اگر عدالت و برابری در جامعه‌ای تقویت شود، همه افراد – فارغ از ریشه و ملیتشان – می‌توانند در امنیت و احترام زندگی کنند.

شاید به همین دلیل است که میراث او، نه تنها به آمریکایی‌ها، بلکه به همه کسانی که روزی در پی آزادی و کرامت انسانی بوده‌اند، تعلق دارد.

تبعیض به شکل‌های پنهان یا آشکار وجود داشته باشد، می‌توان با اتحاد و مقاومت مسالمت‌آمیز آن‌را به چالش کشید.

اهمیت گفت‌وگو و همبستگی: کینگ نشان داد که تغییر پایدار تنها از طریق اتحاد و گفت‌وگوی سازنده امکان‌پذیر است.

امید به آینده بهتر: رؤیای او یادآوری می‌کند که حتی در تاریک‌ترین شرایط، امید و ایمان می‌تواند جامعه‌را دگرگون کند.

برای جامعه ایرانی در کانادا، که ترکیبی از فرهنگ‌ها، زبان‌ها و باورها را تجربه می‌کند، داستان کینگ نمونه‌ای از چگونگی حفظ هویت در کنار همزیستی مسالمت‌آمیز است.

نتیجه‌گیری

مارتین لوتر کینگ بیش از یک رهبر



مژگان رجبی
مشاور و مدرس بیمه

514.296.7306

• الزام به مراجعه به فیزیوتراپیست‌های تأییدشده توسط شرکت بیمه برای بهره‌مندی از این پوشش، معمولاً ارائه نسخه پزشک الزامی نیست، ولی برخی شرکت‌ها ممکن است برای بازپرداخت هزینه‌ها، گواهی نیاز به فیزیوتراپی درخواست کنند.

شرکت‌های بیمه خصوصی در کبک:
هر شرکت طرح‌های متفاوتی ارائه می‌دهد، بنابراین مقایسه طرح‌ها بر اساس نیاز شخصی یا خانوادگی اهمیت زیادی دارد.

نتیجه‌گیری:

اگرچه سیستم بهداشت عمومی کبک بسیاری از نیازهای پایه درمانی را پوشش می‌دهد، اما برای بهره‌مندی از خدماتی مانند فیزیوتراپی در شرایط عادی، داشتن بیمه درمانی خصوصی بسیار مفید و در بسیاری موارد ضروری است. انتخاب بیمه مناسب می‌تواند هزینه‌های فیزیوتراپی را تا حد زیادی کاهش دهد و امکان دسترسی به خدمات سریع‌تر و با کیفیت‌تر را فراهم کند. اگر هنوز برای انتخاب نوع بیمه مناسب خود مطمئن نیستید، مشورت با یک مشاور بیمه مجرب می‌تواند به شما کمک کند، تصمیم آگاهانه‌تری بگیرید.

تهیه‌کننده مقاله: مژگان رجبی

اینستاگرام: bimeh.canada

مشاور بیمه و سرمایه‌گذاری در کانادا

۵۱۴۲۹۶۷۳۰۶

با بیش از ۲۰ سال تجربه و تحصیل در صنعت بیمه در ایران، فرانسه و کانادا



فیزیوتراپی و ارتباط آن با بیمه درمانی در کبک کانادا

-بیمارانی که به مراکز درمانی عمومی خاص ارجاع داده می‌شوند.
-برخی از گروه‌های آسیب‌پذیر مانند سالمندان، کودکان، یا افرادی با درآمد پایین در شرایط خاص.
اما برای اکثر افراد، به‌ویژه کسانی که به کلینیک‌های خصوصی مراجعه می‌کنند، RAMQ هزینه‌ای پرداخت نمی‌کند.
بیمه‌های درمانی خصوصی در کبک و پوشش خدمات فیزیوتراپی:
در استان کبک، مانند سایر استان‌های کانادا، خدمات درمانی پایه توسط سیستم بهداشت عمومی RAMQ تأمین می‌شود. با این حال، این سیستم فقط برخی از خدمات پزشکی اولیه را پوشش می‌دهد و بسیاری از خدمات مهم مانند فیزیوتراپی، داروهای نسخه‌ای، دندان‌پزشکی و بینایی‌سنجی در پوشش عمومی قرار ندارند، مگر در شرایط خاص (برای مثال، بیماران بستری یا سالمندان واجد شرایط).

برای جبران این کمبود، بسیاری از ساکنان کبک از بیمه‌های درمانی خصوصی استفاده می‌کنند.
انواع بیمه‌های درمانی خصوصی
• **بیمه گروهی از طریق کارفرما**
بسیاری از کارفرمایان در کبک بیمه‌های درمانی گروهی برای کارکنان خود ارائه می‌دهند. این نوع بیمه‌ها اغلب هزینه‌های خدمات فیزیوتراپی را تا سقف مشخصی در سال پوشش می‌دهند. معمولاً درصدی از هزینه جلسات (مثلاً ۸۰٪ تا سقف ۵۰۰ یا ۱۰۰۰ دلار در سال) پرداخت می‌شود.

• **بیمه درمانی فردی یا خانوادگی**
افرادی که از طریق کارفرما بیمه نیستند (مثل صاحبان کسب‌وکارهای کوچک)، می‌توانند به صورت انفرادی یا خانوادگی بیمه درمانی خصوصی خریداری کنند. این بیمه‌ها معمولاً انعطاف‌پذیرند و می‌توان پوشش خدمات فیزیوتراپی را بر اساس نیاز انتخاب کرد. هزینه این بیمه‌ها بسته به سن، پوشش انتخابی، و شرکت بیمه متفاوت است.
پوشش بیمه‌ای فیزیوتراپی چگونه است؟
پوشش فیزیوتراپی در بیمه‌های خصوصی ممکن است شامل موارد زیر باشد:
• پرداخت درصدی از هزینه هر جلسه فیزیوتراپی (مثلاً ۸۰٪ تا ۱۰۰٪)
• تعیین سقف سالانه (مثلاً ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ دلار یا بیشتر)
• محدودیت در تعداد جلسات در سال (مثلاً تا ۱۰ یا ۲۰ جلسه)

خدمات فیزیوتراپی در کبک شامل موارد زیر است:
درمان آسیب‌های ورزشی
توان بخشی بعد از جراحی یا سکتة مغزی
درمان کمردرد، گردن‌درد، آرتروز و مشکلات اسکلتی-عضلانی

فیزیوتراپی تنفسی (به‌ویژه برای کودکان یا بیماران مزمن)

توان بخشی پس از تصادف یا آسیب محل کار

خدمات فیزیوتراپی در کلینیک‌های خصوصی، مراکز درمانی عمومی و مراکز بازتوانی ارائه می‌شود.

ارتباط فیزیوتراپی با بیمه درمانی در کبک

در کبک، نظام بیمه درمانی به دو دسته اصلی تقسیم می‌شود:

بیمه عمومی دولتی RAMQ و بیمه‌های درمانی خصوصی.

RAMQ تنها در شرایط خاصی هزینه فیزیوتراپی را پوشش می‌دهد، از جمله:

-افرادی که در بیمارستان بستری هستند و فیزیوتراپی بخشی از درمان درون‌سازمانی است.



خرداد

این ماه ممکن است با چالش‌هایی روبه‌رو شوید، اما این چالش‌ها به شما درسی مهم خواهند آموخت. از تغییرات نترسید و اجازه دهید مسیر جدیدی در زندگی‌تان باز شود. یک فرد خاص ممکن است وارد زندگی‌تان شود و شما را از نظر فکری و احساسی تحت تأثیر قرار دهد. در مسائل کاری، سخت‌کوشی شما نتیجه خواهد داد و ممکن است پاداش خوبی دریافت کنید. مراقب سلامت خود باشید و از فشارهای عصبی دوری کنید.

اردیبهشت

این ماه ممکن است احساس کنید که تغییرات زیادی در حال رخ دادن است. اگر مدتی است به یک تصمیم مهم فکر می‌کنید، حالا زمان خوبی برای عملی کردن آن است. در مسائل احساسی، ممکن است دچار تردید شوید، اما بهتر است به ندای قلب خود گوش دهید. یک فرصت شغلی یا مالی ممکن است برایتان پیش بیاید که نیاز به بررسی دقیق دارد. روابط خانوادگی شما قوی‌تر می‌شود و از حمایت عزیزان خود بهره‌مند خواهید شد.

فروردین

این ماه برای شما پر از آرامش و اتفاقات مثبت خواهد بود. اگر به دنبال حل یک مشکل قدیمی هستید، حالا بهترین زمان برای آن است. در مسائل کاری، ممکن است فرصت‌های جدیدی برای رشد و پیشرفت به دست آورید. در روابط اجتماعی، مراقب باشید که با افراد منفی‌باف معاشرت نکنید. اگر درگیر یک رابطه عاطفی هستید، صداقت و گفتگو می‌تواند همه‌چیز را بهتر کند. استرس خود را مدیریت کنید.

شهریور

یک تغییر مهم در زندگی شما در حال رخ دادن است، پس آماده پذیرش آن باشید. اگر در گذشته دچار تردید بودید، حالا وقت آن رسیده که تصمیمات قاطع‌تری بگیرید. یک رابطه عاطفی ممکن است وارد مرحله جدیدی شود. در مسائل مالی، از تصمیمات عجولانه خودداری کنید. آرامش و تعادل را در زندگی خود حفظ کنید. یک خبر خوشحال‌کننده در انتظار شماست که می‌تواند مسیرتان را تغییر دهد.

مرداد

این ماه برای شما پر از فرصت‌های جدید و تغییرات مثبت خواهد بود. اگر حس می‌کنید که در یک مسیر یکنواخت قرار گرفته‌اید، حالا زمان خوبی برای تغییر است. در روابط شخصی، ممکن است نیاز داشته باشید که مرزهای خود را مشخص کنید و از انرژی‌های منفی دوری کنید. در مسائل مالی، بهتر است پس‌انداز بیشتری داشته باشید و تصمیمات هوشمندانه‌تری بگیرید. یک پیشنهاد کاری یا تحصیلی ممکن است برای شما ایجاد شود.

نیر

این ماه فرصتی برای بازنگری در گذشته و برنامه‌ریزی برای آینده خواهد بود. ممکن است احساس کنید که نیاز به تغییر در زندگی دارید، اما باید با صبر و دقت عمل کنید. در مسائل عاطفی، ممکن است روابط شما عمیق‌تر شود و لحظات خوبی را تجربه کنید. از بحث‌های پیهوده پرهیز کنید و انرژی خود را روی اهداف مهم‌تر متمرکز کنید. در مسائل کاری، احتمال دارد یک مسئولیت جدید به شما سپرده شود که باعث پیشرفتتان خواهد شد.

صدها خانواده در کبک همچنان در جستجوی خانه



با گذشت هفته ها از روز جابه جایی مستاجران در کبک، همچنان صدها خانواده موفق به یافتن خانه نشده اند و عملاً در شرایط خانه به دوشی زندگی می کنند. این بحران به ویژه در شهر مونترال نمود بیشتری دارد؛ جایی که بنا بر آمار رسمی شهرداری، بیش از ۲۱۶ خانواده بی سرپناه مانده اند. در سطح کل استان نیز بیش از ۱۷۰۰ خانوار همچنان در انتظار یافتن مسکن مناسب هستند.

کارشناسان هشدار می دهند که گروه هایی چون تازه واردان، والدین تنها و خانواده های کم درآمد بیش از همه از این وضعیت آسیب دیده اند. افزایش چشمگیر اجاره بها طی

یک دهه گذشته باعث شده حتی کسانی که شغل ثابت یا سابقه اعتباری دارند، به سختی خانه ای متناسب با شرایط مالی شان پیدا کنند.

«مارگارت ون نوتن» مددکار اجتماعی، با اشاره به فشار روزافزون بازار مسکن می گوید: «بسیاری از مالکان با استفاده از ترفندهایی مثل نوسازی صوری و بالا بردن غیرمنطقی اجاره، مستاجران را وادار به تخلیه می کنند.

اگر چاره ای فوری اندیشیده نشود، شمار بی خانمان ها باز هم افزایش خواهد یافت.» او بر لزوم ساخت و عرضه سریع تر مسکن اجتماعی تأکید دارد. از سوی دیگر، سخنگوی شهر

مونترال اعلام کرده که دولت با وجود «تلاش های بی سابقه»، هنوز در برابر شدت بحران ناتوان مانده است.

به گفته او، برنامه هایی چون خرید واحدهای اجاره ای و اختصاص ۱۰۰ میلیون دلار برای جلوگیری از تخلیه اجباری بیش از ۷۰۰ خانوار در دست اجراست؛ اما روشن است که این اقدامات به تنهایی کافی نیست و ابعاد مشکل فراتر از ظرفیت طرح های موقت است.

بحران کنونی نشان می دهد که کمبود خانه در کبک تنها یک مسئله اقتصادی نیست، بلکه به طور مستقیم بر امنیت و کیفیت زندگی بسیاری از خانواده ها تأثیر گذاشته است.



آرش و شیرین شکور
کارشناسان رسمی املاک
مسکونی و تجاری شما
514-730-3909

آذر



این ماه پر از اتفاقات هیجان انگیز و تغییرات ناگهانی خواهد بود. ممکن است یک تصمیم مهم بگیرید که تأثیر زیادی بر آینده تان دارد. در روابط اجتماعی، فردی را ملاقات می کنید که تأثیر عمیقی روی شما خواهد گذاشت. برای رسیدن به اهداف خود، باید برنامه ریزی دقیق تری داشته باشید. از بحث های بیهوده دوری کنید و اجازه ندهید انرژی منفی اطرافیان بر شما تأثیر بگذارد. یک سفر غیرمنتظره ممکن است در پیش داشته باشید

آبان



از گذشته درس بگیرید، اما در آن غرق نشوید. یک فرصت کاری یا تحصیلی جذاب ممکن است برایتان پیش بیاید، پس چشمانتان را باز نگه دارید. در زندگی عاطفی، اگر به دنبال یک رابطه پایدار هستید، بهتر است احساسات واقعی خود را بیان کنید. مسائل خانوادگی ممکن است کمی ذهن شما را درگیر کند، اما با آرامش و درایت می توانید آن ها را حل کنید. به سلامت جسمی و روحی خود توجه بیشتری داشته باشید.

مهر



این ماه فرصت های خوبی برای پیشرفت در کار و زندگی خواهید داشت. اگر به دنبال تغییر مسیر هستید، حالا زمان مناسبی است. مراقب باشید که تصمیمات عجولانه نگیرید، چون ممکن است به ضررتان تمام شود. یک دوست یا آشنای قدیمی ممکن است دوباره وارد زندگی تان شود. از لحاظ مالی، بهتر است محتاط باشید و هزینه های غیرضروری را کاهش دهید. یک سفر کوتاه می تواند حالتان را بهتر کند.

اسفند



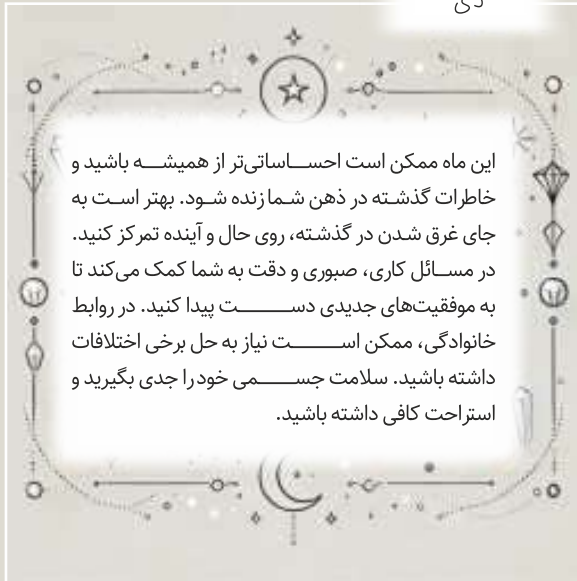
این ماه برای شما زمان مناسبی برای نظم دهی به زندگی و برنامه ریزی برای آینده خواهد بود. اگر به دنبال موفقیت هستید، باید تلاش و پشتکار بیشتری داشته باشید. در زندگی شخصی، ممکن است فردی از شما انتظار توجه بیشتری داشته باشد. از بحث های غیرضروری دوری کنید و انرژی خود را روی مسائل مهم تر متمرکز کنید. یک پیشنهاد جدید ممکن است مسیر زندگی شما را تغییر دهد، پس با دقت تصمیم بگیرید.

بهمن



این ماه برای شما سرشار از انرژی و انگیزه خواهد بود. فرصت های خوبی برای پیشرفت شغلی و مالی پیش رویتان قرار دارد. در زندگی شخصی، ممکن است با یک چالش روبه رو شوید، اما با اعتماد به نفس و هوشمندی می توانید از آن عبور کنید. مراقب روابط اجتماعی خود باشید و اجازه ندهید سوء تفاهم ها بر ارتباطات شما تأثیر منفی بگذارد. فردی که مدت ها از او بی خبر بودید، ممکن است دوباره با شما ارتباط برقرار کند.

دی



این ماه ممکن است احساساتی تر از همیشه باشید و خاطرات گذشته در ذهن شما زنده شود. بهتر است به جای غرق شدن در گذشته، روی حال و آینده تمرکز کنید. در مسائل کاری، صبوری و دقت به شما کمک می کند تا به موفقیت های جدیدی دست پیدا کنید. در روابط خانوادگی، ممکن است نیاز به حل برخی اختلافات داشته باشید. سلامت جسمی خود را جدی بگیرید و استراحت کافی داشته باشید.



ربات‌های انسان‌نما؛ مرزهایی که هرگز نمی‌توانند از آن عبور کنند

در سال‌های اخیر ربات‌های انسان‌نما به یکی از شگفتی‌های فناوری بدل شده‌اند. آن‌ها می‌توانند راه بروند، صحبت کنند و حتی برخی وظایف پیچیده‌را انجام دهند. اما با وجود این توانایی‌ها، محدودیت‌هایی وجود دارد که هیچ فناوری‌ای نمی‌تواند از آن عبور کند. همین محدودیت‌هاست که نشان می‌دهد انسان بودن چه معنای ویژه‌ای دارد.

احساسات واقعی: ربات‌ها می‌توانند لبخند بزنند یا صدای خودرا شبیه انسان کنند، اما هرگز شادی یا غم‌را به معنای واقعی تجربه نمی‌کنند. احساسات انسانی حاصل ترکیب مغز، هورمون‌ها و خاطرات شخصی است. عشق مادرانه، دلتنگی برای وطن یا هیجان دیدن یک دوست قدیمی چیزی نیست که در قالب کد و مدار باز تولید شود.

خلاقیت و الهام: ممکن است یک ربات شعری بنویسد یا قطعه‌ای موسیقی بسازد، اما آنچه خلق می‌کند ترکیبی از داده‌های پیشین است. خلاقیت ناب، همان لحظه‌ای که یک هنرمند از دل رنج یا شادی اثری می‌آفریند، چیزی است که ماشین‌ها هرگز تجربه نمی‌کنند.

وجدان و اخلاق: انسان در تصمیم‌گیری تنها به قوانین توجه نمی‌کند بلکه احساس مسئولیت هم دارد. ربات‌ها شاید بتوانند بر اساس دستورالعمل «درست» یا «غلط» عمل کنند، اما بار وجدانی تصمیم‌را درک نمی‌کنند. برای مثال، پزشک هنگام انتخاب روش درمان بیمار تنها از روی داده عمل نمی‌کند، بلکه با همدلی و حس مسئولیت تصمیم می‌گیرد.

معنویت و پرسش‌های فلسفی: یکی از جنبه‌های منحصربه‌فرد انسان، جستجوی معناست. پرسش‌هایی مانند «من چرا اینجا هستم؟» یا «زندگی چه معنایی دارد؟» در ذهن ما جریان دارد. ربات‌ها نیازی به یافتن معنا ندارند و هرگز وارد این سفر فلسفی و معنوی نمی‌شوند.

ارتباط عاطفی: ربات‌ها می‌توانند همراهی ظاهری ارائه دهند، اما پیوندهای عمیق انسانی مانند عشق یا رابطه والد و فرزند حاصل سال‌ها تجربه مشترک و فداکاری است. هیچ رباتی نمی‌تواند جایگزین این روابط شود، حتی اگر ظاهر و رفتار انسانی داشته باشد.

تجربه بدن: بخشی از انسان بودن در تجربه بدن است؛ درد، خستگی، لذت لمس یا حس بیماری. این تجربه‌ها بر افکار و تصمیم‌های ما اثر می‌گذارند. ربات‌ها که از فلز و مدار ساخته شده‌اند هرگز نمی‌دانند لمس دست کودک یا خستگی پس از یک ورزش سخت چه معنایی دارد.

توانایی بخشش: بخشش یکی از زیباترین توانایی‌های انسانی است. انسان می‌تواند از خطاها بگذرد و دوباره اعتماد کند، حتی اگر منطق هشدار دهد. ربات‌ها اما صرفاً محاسبه می‌کنند و در دنیای صفر و یک جایی برای گذشت وجود ندارد.

رشد در گذر زمان: انسان‌ها با تجربه و خطارشد می‌کنند و شخصیتشان تغییر می‌کند. شکست‌ها و موفقیت‌ها هر کدام درسی برای آینده‌اند. ربات‌ها چنین مسیری ندارند؛ آن‌ها یا خاموش می‌شوند یا به‌روزرسانی. رشد تدریجی، همراه بارنج و شادی، مختص انسان است.

ربات‌های انسان‌نما ابزارهایی ارزشمند برای کمک به زندگی روزمره‌اند، اما مرزهایی وجود دارد که هرگز نمی‌توانند از آن عبور کنند. احساسات، خلاقیت ناب، وجدان، معنویت، پیوند عاطفی، تجربه بدن، بخشش ورشد در طول زمان، ویژگی‌هایی هستند که تنها به انسان تعلق دارند. فناوری می‌تواند رفتار انسانی‌را شبیه‌سازی کند، اما هرگز «روح» انسان‌را بازتولید نخواهد کرد. و همین روح است که زندگی ما را معنا می‌بخشد.

ربات انسان‌نما

کری کینگ و بن موریس

شرکت‌را که ربات‌های انسان‌نمای دوبا و دودست تولید می‌کنند، زیر نظر دارد.

اگر این تعریف‌را به ربات‌هایی با دو بازو ولی حرکت با چرخ نیز گسترش دهیم، بیش از ۱۰۰ شرکت در حال فعالیت‌اند. او معتقد است که شرکت‌های چینی احتمالاً بر بازار مسلط خواهند شد.

می‌گوید: «زنجیره تأمین و کل اکوسیستم رباتیک در چین بسیار بزرگ است، و تکرار و توسعه در آن‌جا به‌سادگی انجام می‌شود.»

ربات G1شرکت یونیتری گواهی بر این مزیت است. با قیمتی حدود ۱۶ هزار دلار (۱۲۵۰۰ پوند)، برای یک ربات، ارزان محسوب می‌شود.

آقای آندرسون همچنین اشاره می‌کند که سرمایه‌گذاری‌ها نیز به‌نفع کشورهای آسیایی است.

بر اساس گزارش اخیر ، STIQتقریباً ۶۰ درصد کل سرمایه‌گذاری‌ها در حوزه ربات‌های انسان‌نما در آسیا انجام شده و بیشترِ باقیمانده در آمریکا متمرکز است.

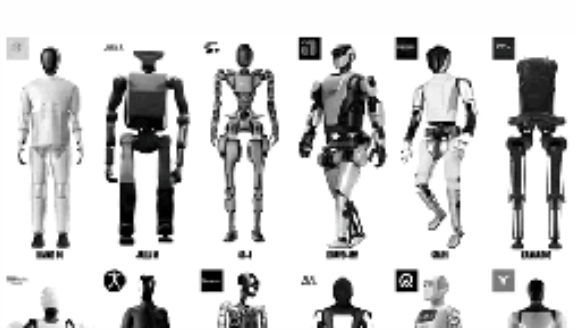
علاوه بر این، شرکت‌های چینی از حمایت‌های دولتی بهره‌مندند. برای مثال، در شانگهای مرکز آموزشی ربات‌هایی با حمایت دولت وجود دارد که ده‌ها ربات انسان‌نما در آنجا آموزش می‌بینند.

اروپا و آمریکا چگونه رقابت می‌کنند؟ «برن پیرس» که در بریستول مستقر است و سه شرکت رباتیک تأسیس کرده، اخیراً از ربات جدید شرکتش با نام «کینیســـی KR1»رونمایی کرده است.اگرچه این ربات در بریتانیا طراحی و توسعه یافته، اما در آسیا تولید خواهد شد.

او می‌گوید: «شـــرکت‌های اروپایی یا آمریکایی مجبورند تمام قطعات زیرساختی‌را از چین بخرند، پس انتقال این قطعات به آن‌سوی دنیا برای مونتاژ، درحالی‌که می‌توان آن‌ها را در همان‌جا سرهم کرد، بی‌معناست.»

او همچنین با صرف‌نظر از طراحی کامل انسان‌نما، هزینه‌ها را کاهش داده است.

ربات KR1که برای محیط‌های صــــنعتی طراحی شـــــــده، پا ندارد.می‌پرسد: «وقتی همه این مکان‌ها کف صاف دارند، چرا باید هزینه بیشــــتری برای طراحی پیچیده بپردازید؟» قطعات آن نیز عمدتاً تولید انبوه‌اند—چرخ‌هایش همان‌هایی اســــت که در اسکوترهای برقی استفاده می‌شود.می‌گوید: «فلسفه من این است که هرچه می‌توانی جنس آماده بخر.



تمام موتورها، باتری‌ها، کامپیوترها و دوربین‌های ما قطعات تجاری و تولید انبوه هستند.»

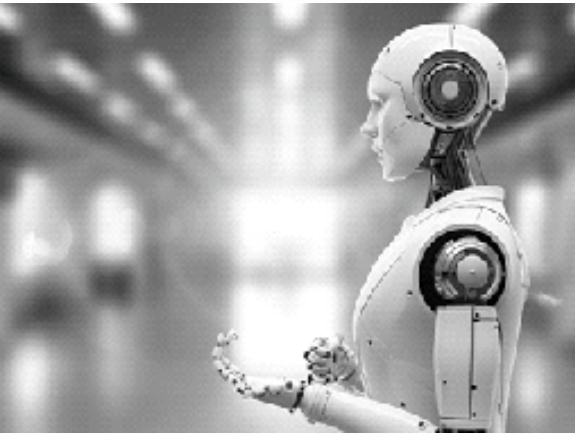
مانند یونیتری، برن پیرس نیز باور دارد که «رمز موفقیت واقعی» نرم‌افزاری است که ربات‌را قادر به تعامل با انسان‌ها می‌کند.

می‌گوید: «بسیاری از شرکت‌ها ربات‌های پیشرفته‌ای می‌سازند، اما برای استفاده از آن‌ها باید مدرک دکترا در رباتیک داشته باشید. ما در تلاشیم رباتی بسازیم که آن‌قدر ساده باشد که کل‌گر معمولی انبار یا کارخانه بتواند در عرض چند ساعت با آن کار کند.»

ربات KR1می‌تواند پس از ۲۰ تا ۳۰ بار آموزش توسط انسان، یک وظیفه‌را به‌صورت خودکار انجام دهد.امســــال، این ربات به مشتریان برای آزمایش تحویل داده خواهد شد.

پس آیا روزی ربات‌ها از کارخانه‌ها به خانه‌ها راه خواهند یافت؟ حتی خوش‌بین‌ترین افراد، از جمله برن پیرس، می‌گویند این اتفاق به این زودی نمی‌افتد.او می‌گوید: «رویای من در ۲۰ سال گذشته ساخت رباتی بوده که همه کار انجام دهد. موضوع پایان‌نامه دکترایم هم همین بود. فکر می‌کنم این هدف نهایی اســــت، اما وظیفه‌ای بسیار پیچیده است.»و در ادامه اضافه می‌کند: «هنوز هم فکر می‌کنم در نهایت به آنجا خواهیم رسید، اما حداقل ده تا پانزده سال دیگر زمان می‌برد.»

برای بازدید از ربات انسان‌نمای جی وان، ساخته شرکت چینی «یونیتری» به نمایشگاه صنعتی هانوفر مسه—یکی از بزرگ‌ترین نمایشگاه‌های صنعتی جهان رفتیم.ربات G1با قدی حدود ۱۳۰ سانتی‌متر، از بسیاری از ربات‌های انسان‌نمای بازار کوچک‌تر و مقرون‌به‌صرفه‌تر است. دامنه حرکتی بســــیار نرم و روانی دارد و آن‌چنان چالاک اســــت که ویدیوهایی از اجرای رقص و هنرهای رزمی‌اش در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده‌اند.پدروژنگ، مدیر فروش شرکت یونیتری می‌گوید مشتریان باید عملکردهای خودکار را برای هر ربات جی وان به‌صورت جداگانه برنامه‌نویســــی کنند.رهگذران توقف می‌کنند تا با جی وان تعامل برقرار کنند. مردم دست دراز می‌کنند تا با آن دست دهند، حرکات ناگهانی انجام می‌دهند تا واکنشش‌را بسنجند، با دیدن خم شدن یا دست تکان دادنش می‌خندند و اگر به آن برخورد کنند، عذرخواهی می‌کنند. شکل انســــانی این ربات، با وجود حس غریب آن، برایشان آرامش‌بخش است.



شرکت یونیتری تنها یکی از ده‌ها شرکتی است که در سراسر جهان در حال توسعه ربات‌هایی با شکل انسانی است.

پتانسیل این فناوری عظیم است:

برای کسب‌وکارها، نوید نیروی کاری بدون نیاز به مرخصی یا افزایش حقوق؛ و برای مصــــرف‌کنندگان، دستگاهی خانگی که بتواند لباس‌ها را بشوید و ظرف‌ها را در ماشین بچیند.

اما هنوز این فناوری تا تحقق کامل فاصله دارد. بازوهای رباتیک و ربات‌های متحرک ســــال‌هاست در کارخانه‌ها و انبارها مورد استفاده‌اند، جایی که شرایط محیطی تحت کنترل است و ایمنی کل‌گران تضمین می‌شود.

معرفی ربات انسان‌نما به محیط‌های غیرقابل پیش‌بینی‌تر، مانند رستوران یا خانه، مسئله‌ای بسیار دشوارتر است.برای مفید بودن، ربات‌های انسان‌نما باید قوی باشند، اما همین امر آن‌ها را بالقوه خطرناک می‌کند. زمین خوردن آن‌ها در زمان نامناسب می‌تواند خطرناک باشد.

به همین دلیل، پیشرفت هوش مصنوعی برای کنترل آن‌ها حیاتی است.

سخنگوی یونیتری به بی‌بی‌سی می‌گوید: «هوش مصنوعی هنوز به لحظه جهش نرسیده است.»او اضافه می‌کند: «ربات‌های امروز در درک منطق پایه و انجام وظایف پیچیده با چالش روبه‌رو هستند.»

در حال حاضر، ربات G1بیشتر به مؤسسات پژوهشی و شرکت‌های فناوری عرضه می‌شود تا با استفاده از نرم‌افزار متن‌باز یونیتری آن‌را توسعه دهند.

در مرحله فعلی، تمرکز شرکت‌ها بر ربات‌های انسان‌نمای مناسب برای انبارها و کارخانه‌هاست.

شناخته‌شده‌ترین چهره در این حوزه، ایلان ماسک است. شرکت خودروسازی او، تســــلا، در حال توسعه رباتی به نام «اپتیموس» است و در ژانویه اعلام کرد که امســــال چند هزار دستگاه از آن ساخته خواهد شد تا در کارخانه‌های تســــلا کارهای «مفیدی» انجام دهند.

سایر خودروسازان هم همین مسیررا دنبال می‌کنند:

بی‌ام‌و اخیراً ربات‌هایی‌را به یکی از کارخانه‌هایش در آمریکا معرفی کرده و هیوندای کره‌جنوبی نیز ده‌ها هزار ربات از شرکت «بوستون داینامیکس»—که در ۲۰۲۱ خریداری کرد—سفارش داده است.

رقابت چین با جهان

توماس آندرسون، بنیان‌گذار شرکت پژوهشی ، STIQفعالیت ۴۹

بیوریتم بدن؛ هماهنگی زندگی با ریتم های طبیعی

مقدمه

بدن انسان همانند همه موجودات زنده، به نوعی ساعت داخلی مجهز است که عملکردهای فیزیولوژیکی، روانی و رفتاری ما را در طول روز و حتی ماه ها و سال ها تنظیم می کند. به این نظم طبیعی درونی، بیوریتم گفته می شود. بیوریتم یا «چرخه زیستی» مفهومی است که در طول قرن ها هم توسط دانشمندان و هم در فرهنگ های مختلف بررسی شده و نشان می دهد که بدن انسان تابع ریتم های طبیعی است و بسیاری از عملکردهایش در چرخه های مشخصی تکرار می شوند. توجه به بیوریتم، علاوه بر اینکه

گرفته است. این ریتم ها شامل چرخه شب و روز، چرخه های ماهانه و حتی چرخه های فصلی می شوند. گیاهان، حیوانات و انسان ها همگی از این ریتم ها تبعیت می کنند و هماهنگی با آن ها کلید سلامت و بقاست. **چرخه شب و روز** (سیرکادین) یکی از شناخته شده ترین ریتم ها، چرخه شب و روز یا ریتم سیرکادین است. این ریتم تقریباً ۲۴ ساعت طول می کشد و فعالیت های بیولوژیکی مانند خواب و بیداری، ترشح هورمون ها، دمای بدن و فشار خون را تنظیم می کند. برای مثال، ملاتونین هورمونی است که شب ها تولید می شود و به خواب



راحت کمک می کند، در حالی که کورتیزول در صبح ها افزایش می یابد تا بدن آماده فعالیت شود. حیوانات نیز از این چرخه پیروی می کنند؛ پرندگان هنگام طلوع خورشید شروع به آوازخوانی می کنند و بسیاری از پستانداران در طول شب فعالیت دارند و در روز استراحت می کنند. گیاهان هم حساس به نور هستند و فرآیند فتوسنتز آن ها با طلوع و غروب خورشید تنظیم می شود. این چرخه نشان می دهد که هماهنگی با ریتم طبیعی، صرفاً ویژگی انسان نیست بلکه پایه ای زیستی و جهانی دارد. **چرخه ماهانه** چرخه های ماهانه، به ویژه در موجودات زنده مانند پستانداران و انسان ها، نقش مهمی دارند. در زنان، چرخه قاعدگی نمونه ای از این ریتم است که تقریباً ۲۸ روز طول می کشد و روی خلق و خو، انرژی جسمی و حتی تصمیم گیری ها تأثیر می گذارد. برخی تحقیقات نشان داده اند که فعالیت مغزی و حساسیت به درد نیز در طول این چرخه تغییر می کند. در طبیعت، چرخه ماهانه حتی بر رفتار حیوانات مؤثر است؛ بسیاری از گونه ها زمان جفت گیری و زاد و ولد خود را با فازهای ماه تنظیم می کنند. در برخی ماهی ها و لاک پشت ها،

می تواند در بهبود سلامت جسمی و روانی مؤثر باشد، به ما کمک می کند تصمیم های هوشمندانه تری در زندگی روزمره، ورزش، کار و مطالعه بگیریم. ایده بیوریتم بدن نخستین بار در قرن بیستم توسط دانشمندانی مطرح شد که معتقد بودند عملکردهای فیزیکی، عاطفی و ذهنی انسان در چرخه های مشخصی حرکت می کنند و این چرخه ها می توانند پیش بینی پذیر باشند. با وجود اینکه نظریه بیوریتم در بسیاری از محافل علمی مورد بحث قرار گرفته، اما بررسی ریتم های طبیعی در بدن انسان و سایر موجودات زنده، واقعیتی پذیرفته شده است. بدن ما به طور ذاتی به نور، دما، خواب و تغذیه حساس است و هماهنگی این عوامل با ریتم طبیعی زندگی، سلامت و کارایی ما را افزایش می دهد.

در این مقاله، ما به صورت جامع به مفهوم بیوریتم بدن، انواع آن، نقش آن در زندگی روزمره و کاربردهای علمی و عملی آن خواهیم پرداخت. همچنین به نقدها و محدودیت های علمی بیوریتم توجه خواهیم کرد تا تصویر واقع بینانه ای از این پدیده طبیعی و جذاب ارائه شود.

بخش اول:

ریتم های زیستی در طبیعت

زندگی در طبیعت بر پایه ریتم های منظم و قابل پیش بینی شکل



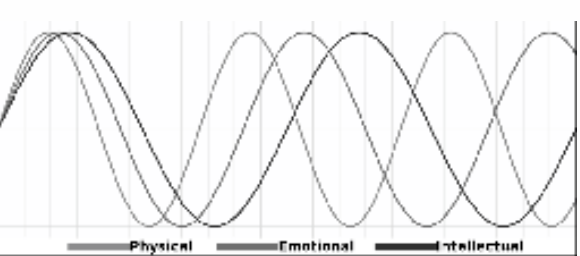
بخش دوم:

بیوریتم در بدن انسان

بدن انسان همانند طبیعت پیرامونش دارای ریتم های منظم و قابل پیش بینی است. این ریتم ها نه تنها عملکردهای جسمی را تنظیم می کنند، بلکه بر خلق و خو، یادگیری و توانایی های ذهنی نیز تأثیر می گذارند. در نظریه بیوریتم، سه چرخه اصلی برای انسان تعریف شده است: چرخه فیزیکی، چرخه احساسی و چرخه ذهنی. هر یک از این چرخه ها طول متفاوتی دارند و در زندگی روزمره نقش مهمی ایفا می کنند.

چرخه فیزیکی

چرخه فیزیکی معمولاً ۲۳ روز طول می کشد و بر انرژی جسمی، استقامت، قدرت عضلانی و سلامت عمومی بدن تأثیر می گذارد. در طول این چرخه، روزهایی وجود دارد که فرد انرژی بالاتری دارد و می تواند فعالیت های بدنی شدیدتری انجام دهد. برعکس، روزهایی نیز هستند که انرژی کاهش می یابد و بدن نیاز به استراحت بیشتری دارد. ورزشکاران حرفه ای، به ویژه در ورزش های استقامتی، با درک



این چرخه می توانند زمان تمرین و مسابقه خود را بهینه کنند.

چرخه احساسی

چرخه احساسی یا عاطفی حدود ۲۸ روز طول می کشد و بر خلق و خو، حساسیت، انگیزه و روابط اجتماعی فرد تأثیر می گذارد. در روزهایی که چرخه احساسی در اوج خود قرار دارد، فرد اعتماد به نفس بیشتری دارد و تعاملات اجتماعی او مثبت تر و مؤثرتر است. برعکس، در روزهایی که چرخه پایین است، حساسیت و تحریک پذیری

افزایش می یابد و ممکن است روابط بین فردی دچار تنش شود. شناخت این چرخه می تواند به مدیریت بهتر روابط خانوادگی، کاری و دوستانه کمک کند.

چرخه ذهنی

چرخه ذهنی حدود ۳۳ روز طول می کشد و بر فعالیت های ذهنی مانند حافظه، تمرکز، خلاقیت و توانایی حل مسئله تأثیر می گذارد. در روزهای اوج چرخه ذهنی، فرد می تواند مسائل پیچیده را سریع تر حل کند و خلاقیت بالایی در کارهای هنری یا علمی داشته باشد. در روزهای پایین این چرخه، تمرکز کاهش می یابد و ممکن است تصمیم گیری دشوارتر شود.

زندگی را افزایش دهد و خطر آسیب های جسمی و روانی را کاهش دهد.

محدودیت ها و واقعیت علمی

با وجود جذابیت نظریه بیوریتم، باید توجه داشت که هنوز بخش هایی از آن در جامعه علمی مورد بحث است و مطالعات معتبر محدودی برای اثبات دقیق پیش بینی چرخه ها وجود دارد. به همین دلیل، بیوریتم نباید به عنوان یک علم قطعی بلکه به عنوان ابزار کمکی برای درک ریتم های طبیعی بدن در نظر گرفته شود.

بخش سوم:

تاریخچه علمی و فرهنگی بیوریتم



بیوریتم، مفهومی که امروز بسیاری از افراد با آن آشنا هستند، ریشه در قرن ها مشاهده رفتار انسان و طبیعت دارد. از دیرباز، انسان ها به چرخه های طبیعی توجه می کردند و تلاش می کردند زندگی خود را با ریتم های روز و شب، فصول و ماه هماهنگ کنند. این توجه به چرخه های طبیعی، پایه ای شد برای شکل گیری نظریه های علمی و فرهنگی در مورد بیوریتم بدن.

ریشه های تاریخی

در گذشته، فرهنگ های مختلف به وجود ریتم های طبیعی در بدن و محیط زیست توجه داشتند. در شرق آسیا، طب سنتی چین معتقد بود که انرژی زندگی یا «چی» در بدن انسان جریان دارد و در طول روز و ماه تغییر می کند. این انرژی، مطابق با ساعت بدن و عناصر طبیعت، بر سلامت جسم و روح تأثیر می گذارد. در آئوروای هند نیز مفهوم ریتم های بدن و تعادل میان انرژی ها، به نام «دوشا»، اهمیت ویژه ای داشت. در غرب نیز، فیلسوفان و دانشمندان قرون وسطی به چرخه های طبیعی توجه داشتند. برای مثال، پزشکان قرون وسطایی معتقد بودند که برخی بیماری ها و ضعف ها با فصول سال و تغییرات آب و هوا مرتبط

برنامه ریزی فعالیت های مهم ذهنی با توجه به این چرخه، بهره وری فرد را افزایش می دهد. **هماهنگی چرخه ها** یکی از نکات جالب بیوریتم، تعامل میان این سه چرخه است. زمانی که همه چرخه ها در اوج خود قرار دارند، انرژی، روحیه و ذهن فرد به بالاترین حد خود می رسد و او می تواند به طور همزمان از توانایی های جسمی و ذهنی خود بهره برداری کند. برعکس، زمانی که چرخه ها همگی در پایین ترین نقطه هستند، فرد ممکن است احساس خستگی، افسردگی یا ناتوانی کند. این تعامل چرخه ها به ما یادآوری می کند که سلامت انسان تنها به یک بعد محدود نمی شود، بلکه هماهنگی میان جسم، ذهن و احساس اهمیت دارد.

کاربردهای عملی

شناخت بیوریتم بدن می تواند زندگی روزمره را بهبود دهد. برای مثال، برنامه ریزی فعالیت های بدنی، تصمیم گیری های مهم کاری، مطالعه و یادگیری یا مدیریت روابط اجتماعی می تواند بر اساس چرخه های فردی انجام شود. برخی از متخصصان معتقدند که رعایت این چرخه ها می تواند بهره وری و رضایت از

چرخه‌ها می‌تواند به کاهش سوءتفاهم‌ها و مدیریت بهتر استرس کمک کند.

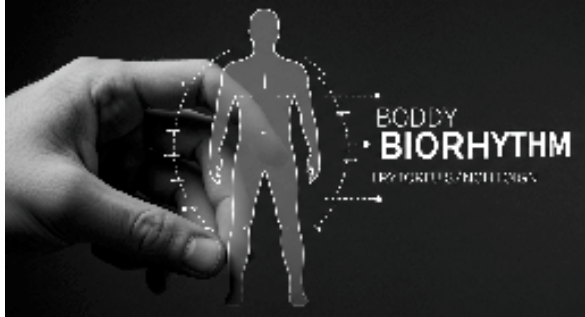
ارتباط با اضطراب و افسردگی

مطالعات نشان داده‌اند که هماهنگی بدن با ریتم طبیعی می‌تواند در پیشگیری و کاهش اضطراب و افسردگی موثر باشد. بی‌توجهی به چرخه‌ها، خواب نامنظم، استرس مزمن یا عدم تعادل در فعالیت‌های روزانه می‌تواند بر خلق‌و‌خو تأثیر منفی بگذارد. استفاده از نمودارهای بیوریتم و شناخت نقاط اوج و پایین چرخه‌ها می‌تواند برنامه‌ریزی فعالیت‌ها و استراحت را بهبود دهد و سلامت روان را تقویت کند.

تکنیک‌های بهبود هماهنگی

برای بهره‌برداری از بیوریتم در سلامت روان، می‌توان از روش‌های ساده و عملی استفاده کرد:

تنظیم زمان خواب و بیداری بر اساس چرخه فیزیکی انجام فعالیت‌های آرامش‌بخش مانند مدیتیشن یا یوگا در روزهای پایین چرخه احساسی تمرکز بر یادگیری و فعالیت‌های ذهنی در روزهای اوج چرخه ذهنی



برنامه‌ریزی کارهای مهم عاطفی و اجتماعی با توجه به اوج چرخه احساسی
جمع‌بندی نهایی
بیوریتم بدن، اگرچه هنوز در برخی محافل علمی محل بحث است، اما ابزار مفیدی برای شناخت بهتر ریتم طبیعی بدن و ذهن انسان محسوب می‌شود. چرخه‌های فیزیکی، احساسی و ذهنی زندگی روزمره ما را شکل می‌دهند و هماهنگی با آن‌ها می‌تواند کیفیت خواب، انرژی جسمی، خلاقیت ذهنی، روابط اجتماعی و سلامت روان را بهبود دهد.

به طور خلاصه، بیوریتم به ما یادآوری می‌کند که بدن و ذهن ما مانند یک ساعت طبیعی عمل می‌کنند و توجه به ریتم‌های آن‌ها، کلید زندگی هماهنگ و سالم است. برنامه‌ریزی فعالیت‌ها، مدیریت استرس، ورزش، تغذیه و روابط اجتماعی بر اساس بیوریتم می‌تواند زندگی روزمره را ساده‌تر، لذت‌بخش‌تر و موثرتر کند.

حتی اگر برخی پیش‌بینی‌ها دقیق نباشند، خود آگاهی از ریتم‌های طبیعی بدن، آغازی برای ایجاد نظم و ارتقای سلامت جسم و روان است.

در نهایت، بیوریتم پل میان علم و تجربه فردی است؛ راهی برای درک بهتر خود و هماهنگی با طبیعت پیرامون که می‌تواند زندگی ما را به شکل چشمگیری بهبود بخشد.



نمودارهای چرخه فیزیکی، احساسی و ذهنی فرد را محاسبه و نمایش دهند. ساعت‌های هوشمند و ردیاب‌های سلامت نیز اطلاعاتی درباره خواب، فعالیت بدنی و ضربان قلب ارائه می‌دهند که می‌تواند با نمودارهای بیوریتم ترکیب شود. استفاده از این ابزارها به افراد کمک می‌کند با دیدگاه علمی و عملی، زندگی روزمره خود را با ریتم طبیعی بدن هماهنگ کنند.

جمع‌بندی کاربردهای روزمره

بیوریتم تنها یک نمودار یا ابزار سرگرمی نیست؛ بلکه راهی برای درک بهتر بدن و هماهنگی با ریتم‌های طبیعی است. برنامه‌ریزی خواب، ورزش، کار، تحصیل، تغذیه و روابط اجتماعی



مطابق با چرخه‌های بیوریتم می‌تواند کیفیت زندگی را به شکل محسوسی بهبود دهد. حتی اگر برخی پیش‌بینی‌ها کاملاً دقیق نباشند، توجه به این ریتم‌ها باعث ایجاد نظم، کاهش استرس و افزایش آگاهی از خود می‌شود.

بیوریتم و سلامت روان؛ هماهنگی ذهن و بدن

بیوریتم بدن نه تنها بر عملکرد جسمانی و انرژی روزانه تأثیر دارد، بلکه نقش مهمی در سلامت روان و مدیریت احساسات ایفا می‌کند. چرخه‌های احساسی و ذهنی انسان بر خلق‌و‌خو، استرس، اضطراب، تمرکز و انگیزه تأثیر مستقیم دارند. شناخت این چرخه‌ها می‌تواند به فرد کمک کند که تصمیمات عاطفی و ذهنی خود را بهتر مدیریت کند و با شرایط دشوار روانی هماهنگ‌تر شود.

تأثیر چرخه‌ها بر خلق‌و‌خو

چرخه احساسی بدن بر حالات روانی مانند شادی، اضطراب، خستگی روحی و تحریک‌پذیری اثر دارد.

در روزهایی که چرخه احساسی در اوج است، فرد احساس اعتمادبه‌نفس و انرژی مثبت بیشتری دارد و می‌تواند روابط اجتماعی و کاری بهتری برقرار کند. برعکس، در روزهایی که چرخه احساسی پایین است، فرد ممکن است حساس، مضطرب یا خسته باشد. آگاهی از این



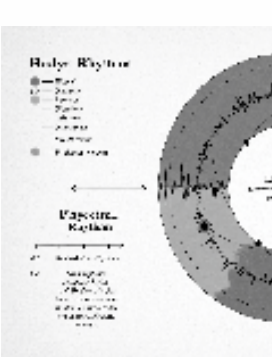
روزهایی که چرخه فیزیکی و ذهنی در اوج است، بدن قادر است سوخت بیشتری مصرف کند و انرژی بیشتری برای فعالیت‌های پیچیده و کارهای ذهنی داشته باشد. برنامه‌ریزی تغذیه مطابق با چرخه‌های بیوریتم می‌تواند سلامت کلی بدن را بهبود بخشد.

روابط اجتماعی و عاطفی

چرخه احساسی در روابط انسانی نقش بسیار مهمی دارد. در روزهایی که چرخه احساسی در اوج است، فرد احساس اعتمادبه‌نفس و انگیزه بیشتری دارد و می‌تواند تعاملات اجتماعی مثبت‌تری داشته باشد. در این روزها می‌توان جلسات مهم کاری، ملاقات‌ها یا فعالیت‌های گروهی را

برنامه‌ریزی کرد. برعکس، روزهایی که چرخه احساسی پایین است، بهتر است تأثیر چرخه‌های بیوریتم در آن قابل مشاهده است. چرخه فیزیکی بر قدرت، استقامت و انرژی بدن تأثیر مستقیم دارد.

ورزشکاران حرفه‌ای با بررسی نمودارهای بیوریتم، زمان مناسب برای تمرین‌های شنیدید یا مسابقات مهم را انتخاب می‌کنند. تا عملکرد بهینه داشته باشند. حتی برای افراد غیرحرفه‌ای، برنامه‌ریزی تمرین‌های بدنی با توجه به چرخه فیزیکی می‌تواند



تنفس عمیق و فعالیت‌های آرامش‌بخش در این روزها می‌تواند اثر بیشتری داشته باشد. در واقع، هماهنگی با ریتم طبیعی بدن، به جای مقاومت در برابر آن، باعث کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی می‌شود.

ابزارها و اپلیکیشن‌های بیوریتم

امروزه، فناوری به کمک بیوریتم آمده است. اپلیکیشن‌ها و ابزارهای دیجیتال می‌توانند

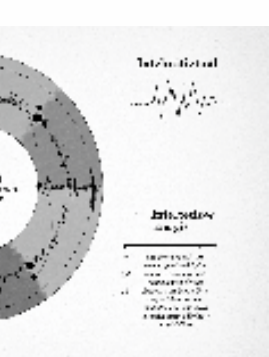


زمان‌بندی فعالیت‌های خود را با ریتم‌های طبیعی هماهنگ کنند. حتی اگر همه پیش‌بینی‌ها دقیق نباشند، توجه به چرخه‌های طبیعی بدن می‌تواند منجر به ایجاد نظم، مدیریت بهتر انرژی و افزایش آگاهی از خود شود.

ترکیب علم و فرهنگ

تاریخچه بیوریتم نشان می‌دهد که این مفهوم ترکیبی از مشاهدات علمی و باورهای فرهنگی است. در واقع، بیوریتم پل میان دانش مدرن و سنت‌های قدیمی است که انسان‌ها را به هماهنگی با طبیعت و بدن خود تشویق می‌کند. همین ترکیب علمی و فرهنگی باعث شده است که موضوع بیوریتم همواره جذاب و قابل بحث باقی بماند و مورد توجه

بهبودسازی فعالیت‌های ورزشی
ورزش یکی از حوزه‌هایی است که تأثیر چرخه‌های بیوریتم در آن قابل مشاهده است. چرخه فیزیکی بر قدرت، استقامت و انرژی بدن تأثیر مستقیم دارد. ورزشکاران حرفه‌ای با بررسی نمودارهای بیوریتم، زمان مناسب برای تمرین‌های شنیدید یا مسابقات مهم را انتخاب می‌کنند. تا عملکرد بهینه داشته باشند. حتی برای افراد غیرحرفه‌ای، برنامه‌ریزی تمرین‌های بدنی با توجه به چرخه فیزیکی می‌تواند



مانع خستگی بیش از حد و آسیب‌های عضلانی شود. **تغذیه و انرژی بدن**
چرخه‌های بیوریتم همچنین بر اشتها و انرژی بدن اثر می‌گذارند. در روزهایی که چرخه فیزیکی پایین است، فرد ممکن است انرژی کمتری برای فعالیت‌های روزمره داشته باشد و نیاز به وعده‌های غذایی سبک‌تر و مغذی داشته باشد. برعکس، در



زمان‌بندی فعالیت‌های خود را با ریتم‌های طبیعی هماهنگ کنند. حتی اگر همه پیش‌بینی‌ها دقیق نباشند، توجه به چرخه‌های طبیعی بدن می‌تواند منجر به ایجاد نظم، مدیریت بهتر انرژی و افزایش آگاهی از خود شود.

تاریخچه بیوریتم نشان می‌دهد که این مفهوم ترکیبی از مشاهدات علمی و باورهای فرهنگی است. در واقع، بیوریتم پل میان دانش مدرن و سنت‌های قدیمی است که انسان‌ها را به هماهنگی با طبیعت و بدن خود تشویق می‌کند. همین ترکیب علمی و فرهنگی باعث شده است که موضوع بیوریتم همواره جذاب و قابل بحث باقی بماند و مورد توجه

بهبودسازی فعالیت‌های ورزشی
ورزش یکی از حوزه‌هایی که تأثیر چرخه‌های بیوریتم در آن قابل مشاهده است. چرخه فیزیکی بر قدرت، استقامت و انرژی بدن تأثیر مستقیم دارد. ورزشکاران حرفه‌ای با بررسی نمودارهای بیوریتم، زمان مناسب برای تمرین‌های شنیدید یا مسابقات مهم را انتخاب می‌کنند. تا عملکرد بهینه داشته باشند. حتی برای افراد غیرحرفه‌ای، برنامه‌ریزی تمرین‌های بدنی با توجه به چرخه فیزیکی می‌تواند



عموم مردم، ورزشکاران و حتی متخصصان سلامت قرار گیرد.

بخش چهارم:

کاربردهای بیوریتم در زندگی روزمره

بیوریتم بدن، علاوه بر مفهوم نظری، کاربردهای عملی بسیاری دارد که می‌تواند کیفیت زندگی انسان را بهبود بخشد. شناخت ریتم‌های فیزیکی، احساسی و ذهنی به افراد کمک می‌کند فعالیت‌های روزمره، تصمیم‌گیری‌ها و حتی روابط اجتماعی خود را به شکل هوشمندانه‌تری برنامه‌ریزی کنند. در این بخش، به مهم‌ترین کاربردهای بیوریتم در زندگی روزمره می‌پردازیم.

مدیریت خواب و استراحت

یکی از مهم‌ترین کاربردهای بیوریتم، تنظیم خواب است. چرخه فیزیکی و ذهنی انسان، رابطه مستقیمی با کیفیت زمان‌بندی خواب دارد. افراد می‌توانند با شناخت چرخه خود، زمان مناسب برای خواب شبانه و حتی چرت‌های کوتاه روزانه را پیدا کنند. به عنوان مثال، خوابیدن در زمان‌هایی که بدن در اوج چرخه فیزیکی است، می‌تواند منجر به خواب عمیق‌تر و احیاکننده‌تر شود. همچنین توجه به چرخه‌های ذهنی و احساسی در قبل از خواب می‌تواند اضطراب و افکار مزاحم را کاهش دهد و به آرامش ذهن کمک کند.

هستند. این مشاهدات اولیه، پایه‌ای برای پژوهش‌های بعدی در زمینه بیوریتم شد.

ظهور نظریه بیوریتم مدرن

نظریه بیوریتم به شکل امروزی نخستین بار در دهه ۱۹۲۰ و ۱۹۳۰ توسط دانشمندان اروپایی مطرح شد. دو مهندس به نام‌های ویلهلم فلیسن و هرتا فروهریک، پژوهش‌هایی انجام دادند و پیشنهاد کردند که زندگی انسان تابع سه چرخه اصلی است: فیزیکی، احساسی و ذهنی. آن‌ها معتقد بودند که این چرخه‌ها می‌توانند با دقت مشخص شوند و روزهای اوج و پایین هر چرخه پیش‌بینی شود.

پس از این تحقیقات، در دهه ۱۹۷۰، بیوریتم وارد فرهنگ عمومی شد و کتاب‌ها و نمودارهای بیوریتم برای استفاده روزمره تولید شد. مردم شروع به استفاده از بیوریتم برای برنامه‌ریزی فعالیت‌های کاری، ورزشی، روابط عاطفی و حتی تصمیم‌گیری‌های شخصی کردند.

ورود به ورزش و مدیریت

یکی از حوزه‌هایی که نظریه بیوریتم در آن محبوبیت یافت، ورزش بود. مربیان ورزشی و



ورزشکاران حرفه‌ای دریافتند که هماهنگی با چرخه‌های فیزیکی می‌تواند عملکرد بدنی و زمان‌بندی تمرین‌ها را بهبود بخشد. حتی در برخی مسابقات، ورزشکاران با بررسی چرخه‌های خود، زمان مناسب برای رقابت را انتخاب می‌کردند.

در مدیریت و کسب‌وکار نیز استفاده از بیوریتم رایج شد. برخی مدیران و مشاوران معتقد بودند که برنامه‌ریزی جلسات، مذاکرات و تصمیم‌گیری‌ها با توجه به چرخه‌های ذهنی و احساسی افراد، بهره‌وری و نتیجه نهایی را افزایش می‌دهد.

نقدها و دیدگاه‌های مخالف

با وجود محبوبیت بیوریتم در فرهنگ عمومی، این نظریه همواره مورد نقد جامعه علمی قرار داشته است. بسیاری از پژوهشگران معتقدند که شواهد علمی کافی برای اثبات پیش‌بینی دقیق چرخه‌ها وجود ندارد و نمودارهای بیوریتم بیشتر جنبه سرگرمی یا ابزار کمکی دارند تا علم قطعی. برخی مطالعات نشان داده‌اند که تأثیر بیوریتم بر عملکرد انسان با متغیرهای دیگر مانند خواب، تغذیه و محیط اجتماعی ترکیب می‌شود و به تنهایی قابل اندازه‌گیری نیست. با این حال، بیوریتم همچنان برای بسیاری افراد جذاب است، زیرا به آن‌ها کمک می‌کند با بدن و روان خود ارتباط بهتری برقرار کنند و

تصویری واقع گرایانه و جذاب از زندگی خصوصی و فرهنگی زنان و کودکان در ایران قدیم داشته باشیم.

۷. پیامدهای فرهنگی و اجتماعی

زندگسی زنان و کودکان در دربارهای صفوی و قاجار، پیامدهای فرهنگی و اجتماعی مهمی داشته است:

حفظ و انتقال هنر و فرهنگ: زنان به عنوان مبرریان و آموزگاران فرهنگی نقش کلیدی در حفظ ادبیات، موسیقی، نقاشی و صنایع دستی ایفا کردند.

تربیت نسل آینده: آموزش اخلاقی، مذهبی و هنری به کودکان، نسل های بعدی را برای اداره جامعه و حفظ ارزش های فرهنگی آماده کرد.

نفوذ اجتماعی زنان: حتی در محدودیت های شدید، زنان توانستند از طریق شبکه های خانوادگی و آموزشسی نفوذ اجتماعی و سیاسی داشته باشند.

این پیامدها نشان می دهد که زندگی زنان و کودکان در ایران قدیم، نه تنها تجربه ای شخصی و خانوادگی بود، بلکه تأثیر قابل توجهی بر فرهنگ و جامعه ایرانی داشته است.

نتیجه گیری

بررسی زندگی زنان و کودکان در ایران قدیم، به ویژه در دوره های صفوی و قاجار، نشان می دهد که هرچند محدودیت ها و چالش ها فراوان بود، اما زنان و کودکان نقش مهمی در حفظ و انتقال فرهنگ، هنر و ارزش های اجتماعی ایفا کردند. زنان با قدرت خلاقیت و آموزش، و کودکان با یادگیری و بازی های

شامل آداب معاشرت، مطالعه ادبیات فارسی و یادگیری مهارت های هنری بود.

نقش زنان در آموزش بازی ها: زنان دربار و مربیان مسئول آموزش بازی ها و سرگرمی های کودکان بودند و از طریق این فعالیت ها، کودکان را برای زندگی اجتماعی و فرهنگی آماده می کردند.

۵. چالش ها و محدودیت ها

زندگی زنان و کودکان در ایران قسیدیم با چالش ها و محدودیت های زیادی همراه بود.

محدودیت های اجتماعی: زنان و کودکان بیشتر وقت خود را در خانه و دربار می گذراندند و حضور در جامعه محدود بود. کنترل شدید خانواده و حاکمان: تربیت و رفتار کودکان تحت نظارت شدید مادران، مربیان و گاهی حاکمان بود.

تبعیض جنسیتی: دختران کمتر از پسران فرصت آموزش های رسمی و اجتماعی داشتند، هرچند در دربار صفوی و قاجار آموزش های هنری و فرهنگی دریافت می کردند.

با این حال، زنان و کودکان توانستند با خلاقیت، مهارت و هنر خود این محدودیت ها را تا حدی جبران کنند و تأثیر فرهنگی و اجتماعی قابل توجهی داشته باشند.

۶. زنان و کودکان در منابع تاریخی و ادبی

مطالعات تاریخی و منابع ادبی دوره صفوی و قاجار، اطلاعات زیادی درباره زندگی زنان و کودکان ارائه می دهند. نمونه هایی از این منابع عبارتند از:



آموزشی، توانستند تجربه زندگی در ایران قدیم را به گونه ای غنی و ماندگار بسازند. برای ایرانیان خارج از کشور، به ویژه در کانادا، این تصویر از تاریخ می تواند بسیار جذاب باشد، زیرا نشان می دهد که زندگی خصوصی، هنر، تربیت کودکان و نقش زنان در تاریخ ایران بسیار پرنگ و تأثیرگذار بوده است.

این داستان ها یادآور توانمندی ها، خلاقیت و تاب آوری زنان و کودکان ایرانی در دوره هایی است که زندگی محدود و چالش برانگیز بود، اما فرهنگ و هنر توانستند در آن رشد کنند و ماندگار بمانند.

سفرنامه ها و خاطرات: سفرنامه نویسان اروپایی و ایرانی دربار صفوی و قاجار، تصاویر زنده ای از زندگی زنان و کودکان ارائه کرده اند. ادبیات و شعر: شعرها و داستان های دوران صفوی و قاجار، بسیاری از رفتارها، نگرش ها و احساسات زنان و کودکان را ثبت کرده اند.

اسناد رسمی:

اسناد مالی و حکومتی نشان می دهند که زنان حرمسرا در خرید، هنر و امور اقتصادی نقش داشته اند و در تربیت فرزندان سلطنتی تأثیرگذار بوده اند.

این منابع کمک می کنند تا



زنان و کودکان در ایران قدیم: زندگی پنهان در حرمسراها و دربارها

۳. نقش زنان در آموزش و هنر

یکی از جنبه های کمتر شناخته شده زندگی زنان در ایران قدیم، نقش آن ها در حفظ و انتقال فرهنگ و هنر بود. زنان در دربار صفوی و قاجار، علاوه بر تربیت فرزندان شاه و اشراف، به آموزش موسیقی، شعر، نقاشی و صنایع دستی مشغول بودند.

موسیقی و شعر: بسیاری از زنان دربار مهارت نوازندگی سازهای سنتی و سرودن شعر داشتند و جشن ها و محافل فرهنگی را برگزار می کردند. نقاشی و صنایع دستی: زنان دربار، هنر مینیاتور، قالی بافی و گلدوزی را آموزش می دادند و از طریق این هنرها توانستند بخشی از فرهنگ ایرانی را به نسل های بعد منتقل کنند.

آموزش اخلاق و ادب: زنان با آموزش اخلاق، ادب و مهارت های اجتماعی به کودکان، نقش مهمی در شکل گیری شخصیت و رفتار نسل های آینده داشتند. این فعالیت ها نشان می دهد که زنان حتی در محدودیت های اجتماعی، مرکز فرهنگی و آموزشی در جامعه خود بوده اند.

۴. کودکان و بازی ها در ایران قدیم

زندگی کودکان در ایران قدیم، اگرچه محدود به خانه و دربار بود، اما با بازی ها، سرگرمی ها و آموزش های خاصی همراه بود.

اسباب بازی ها و سرگرمی ها: کودکان اشراف از عروسک های پارچه ای، اسب های چوبی و توپ های چرمی استفاده می کردند. این بازی ها نه تنها سرگرم کننده بود، بلکه به پرورش مهارت های حرکتی و خلاقیت کمک می کرد.

آموزش عملی: کودکان در کنار بازی، مهارت های زندگی، آموزش مذهبی و اجتماعی را می آموختند. این آموزش ها

زنان دربار قاجار همچنین نقش مهمی در آموزش و تربیت فرزندان ایفا می کردند. آنان با استفاده از شبکه های خانوادگی و اجتماعی، توانسته بودند تأثیر فرهنگی و آموزشی گسترده ای در جامعه داشته باشند.

۲۰۲ کودکان و تربیت اخلاقی



در این دوره، تربیت کودکان به شدت با ارزش های اخلاقی، دینی و اجتماعی پیوند داشت. خانواده ها تلاش می کردند کودکان را با آداب و رسوم جامعه، مهارت های زندگی و آموزش مذهبی آشنا کنند. دختران بیشتر آموزش های خانه داری، خیاطی و ادبیات فارسی دریافت می کردند، در حالی که پسران برای مشاغل دولتی، نظامی و تجارت آماده می شدند.

۲. زنان و کودکان در دوره قاجار

دوره قاجار (۱۷۹۴-۱۹۲۵ میلادی) با تغییرات اجتماعی و سیاسی گسترده همراه بود و نقش زنان و کودکان نیز دچار تغییرات مهمی شد.

۲۰۱ زنان و نفوذ اجتماعی در قاجار، زنان طبقات اشراف، به ویژه مادران شاه، همسران و دختران خانواده سلطنتی، همچنان نفوذ قابل توجهی داشتند، اما ساختار قدرت در این دوره بیشتر مردانه و رسمی بود. با این حال، زنان همچنان از طریق مشاوره به شاه و ایجاد ارتباطات خانوادگی و سیاسی تأثیرگذار بودند.

شاعران زمان خود بودند.

۱۰۲ آموزش و تربیت کودکان در دربار صفوی، کودکان شاه و برخی خانواده های نجبا آموزش های ویژه ای دریافت می کردند. این آموزش ها شامل آموزش های مذهبی، نظامی و ادبی بود. دختران بیشتر با مهارت های هنری،

تاریخ ایران پر از داستان ها و روایت های شگفت انگیز است، اما کمتر به زندگی روزمره زنان و کودکان توجه شده است. برای بسیاری از ما، تصورات اولیه از تاریخ ایران شامل جنگ ها، شاهان و سیاست های مهم است، اما زندگی خصوصی زنان و کودکان، به ویژه در دربارهای صفوی و قاجار، نمایشی از پیچیدگی ها، محدودیت ها و خلاقیت های اجتماعی است که کمتر دیده شده اند. این مقاله تلاش می کند تصویری زنده و واقعی از زندگی زنان و کودکان در ایران قدیم ارائه دهد، به ویژه آن دسته از تجربه هایی که ممکن است برای ایرانیان خارج از کشور، به ویژه در کانادا، تازه و جالب باشد.

۱. جایگاه زنان در دربار صفوی

دوره صفوی (۱۵۰۱-۱۷۳۶ میلادی) با تثبیت مذهب شیعه و ساختارهای سیاسی و اجتماعی خاص خود شناخته می شود. زنان در این دوره نقش های پیچیده و گاه پنهان داشتند.

۱۰۱ حرمسرا و قدرت زنان در دربار صفوی، حرمسرا بخشی جدا از زندگی عمومی بود، اما زنان در آنجا قدرت و نفوذ خاصی داشتند. برخی از زنان، به ویژه مادران شاهان، نفوذ سیاسی قابل توجهی داشتند. به آن ها لقب «ملکه مادر» یا «والده شاه» داده می شد و گاه می توانستند تصمیمات مهم سیاسی و اقتصادی را تحت تأثیر قرار دهند.

حرمسرا، نه تنها محل زندگی و تربیت فرزندان شاه بود، بلکه مرکز آموزش، هنر و موسیقی نیز محسوب می شد. زنان دربار صفوی به نقاشی، موسیقی، شعر و ادبیات آشنا بودند و بسیاری از آن ها حمایت کننده هنرمندان و

انرژی اقیانوس ها و برق

سوفی ایستاک

باربادوس، بـرمودا، مارتینیک، گـرنادا و تونگا از آن زمان تاکنون توافق نامه هایی را برای احداث و توسعه مزارع انرژی موج با یک شرکت ایرلندی به نام سیبیسد امضا کرده اند. هر پروژه با یک طرح آزمایشی دو مگاواتی - که برای تأمین انرژی حدود ۲۸۰۰ خانه کافی اسـت، آغاز می شود و بسته به نیازهای محلی تا ۵۰ مگاوات افزایش می یابد. دکتر دوپونت معتقد است که در بهترین حالت، انرژی موج می تواند در دهه آینده سهم قابل توجهی از برق شبکه ها را تأمین کند. اما آنچه اورا بیش از همه به هیجان می آورد، چیز دیگری است. او می گوید: «انرژی موج قطعاً گام بعدی است. وقتی به شرایطی مانند واکنش به بلایای طبیعی فکر می کنیم که معمولاً در آن ها از ژنراتورهای دیزلی استفاده می شود، تصور کنید اگر بتوانیم دستگاهی مانند این را در آب بیندازیم و شروع به تأمین برق برای جوامع ساحلی کنیم که در معرض طوفان یا سونامی قرار دارند، آن وقت می توانیم به شکلی عمیق و معنادار بر زندگی مردم اثر بگذاریم.»

پیچیدگی اقتصادی

اما توسعه فناوری و کاربرد انرژی موج آسان نبوده است. پروفیسور ابوبکر بهاج، کارشناس انرژی پایدار در دانشگاه ساوت همپتون در بریتانیا، هشدار می دهد که در این مسیر «آغازهای نادرست و اهداف محقق نشده» فراوان بوده است. طرح انرژی موج اسکاتلند، یا پلامیس، در سال ۲۰۰۴ به شبکه برق بریتانیا وصل شد، اما ۱۰ سال بعد این شرکت ورشکست شد.

طرح انرژی پاک کارنگی قول داده بود که اولین مزرعه انرژی موج تجاری استرالیا را در سال ۲۰۱۷ راه اندازی کند، اما مسایل مالی باعث شد دولت این طرح را لغو کند. پروفـسور بهاج معتقد است که هر چند در نهایت انرژی موج جایگاه خود را خواهد یافت، اما تأمین مالی برای آن «مسیر دشواری» دارد، چرا که بارقابندی جدی از سوی انرژی بادی و خورشیدی مواجه است که هم ارزان تر و هم توسعه یافته ترند.

دکتر دیوا گریوز، استاد مهندسی اقیانوس در دانشگاه پلیموث در بریتانیا، می گوید: «امواج یک مزیت کلیدی دارند زیرا بیشتر اوقات امواج وجود دارند. شما نمی توانید فقط به انرژی باد و خورشید اکتفا کنید، چرا که در چنین صورتی همواره در تأمین انرژی وقفه وجود خواهد داشت.» او می افزاید: «اگر انرژی موج را وارد سیستم کنید - که بسیار پایدار است - سیستم متوازن می شود.

این به طور چشمگیری هزینه ذخیره سازی برق را کاهش می دهد.»

انرژی موج چگونه مهار می شود؟

امواج عمدتاً بر اثر وزش باد بر سطح اقیانوس پدید می آیند. هر چه باد قوی تر و مسیرش طولانی تر باشد، انرژی جنبشی بیشتری به امواج منتقل می شود. این انرژی را می توان توسط تجهیزاتی به نام مبدل های انرژی موج (وی ای سی) مهار کرد. به گفته دکتر دوپونت، بیش از ۲۰۰ طرح مختلف از این مبدل ها در سراسر جهان در حال آزمایش است. او می گوید: «باید دستگاهی بسیار مقاوم بسازید. این دستگاه قرار است ضربه بخورد - می خواهید تا جای ممکن از موج ها انرژی بگیرید. در محیطی با آب شور و دور از ساحل هستید. واقعاً با چالشی بسیار پیچیده در مهندسی روبه رو هـستید.» امواج قدرتمند در سواحل پرتغال در اقیانوس اطلس این منطقه را به مکانی ایده آل برای انرژی موج تبدیل می کند.

یک شرکت سوئدی به نام کورپاور اوشن (CorPower Ocean) از سال ۲۰۲۳ یک دستگاه شناور خود را در سواحل آگوکادورا مسـتقر کرده

است. این شناور به کف اقیانوس متصل است. همچنانکه دستگاه با حرکت امواج بالا و پایین می رود، پیستون هایی را به حرکت درمی آورد که ژنراتوری را به چرخش درمی آورند و حرکت را به برق تبدیل می کنند. برق تولیدشده از طریق کابل های زیرآبی به شبکه برق پرتغال منتقل می شود. شرکت کورپاور ادعا می کند که این شناور بر دو چالش کلیدی غلبه کرده است - دوام آوردن در برابر طوفان های شدید و در عین حال به حداکثر رساندن میزان انرژی که می تواند از موج جذب کند. این شرکت در حال ایجاد یک مزرعه موج پنج مگاواتی در سواحل ایرلند است که از ۱۴ شناور در یک شبکه تشکیل شده است.

هدف این پروژه، تأمین انرژی حدود ۴۲۰۰ خانه و نشان دادن چگونگی کمک این فناوری به ایرلند برای دسـتـیابی به اهداف اقلیمی خود است. در همین حال، دستگاه شرکت اسکاتلندی موکین در حال ساخت است. این دستگاه زرد رنگ است و از بازوهای شناور بزرگی استفاده می کند که با امواج خم می شـوـند و انرژی را در لولای مرکزی جذب می کنند.

پروژه ای در شهر موتریکو در شمال اسپانیا که توسط آژانس انرژی باسک تحت مدیریت دولت اداره می شود، از سال ۲۰۱۱ با این روش برق تعدادی از خانه ها را تأمین کرده است. کارشناسان می گویند این شیوه می تواند بسیار ارزان تر از نصب و نگهداری دستگاه های فراساحلی باشد. یک شرکت اسرائیلی به نام اکوویو پاور EcoWave Power نیز از شناورهایی استفاده می کند که با حرکت امواج بالا و پایین می روند. این حرکت پیستون هایی را به کار می اندازند که مایع هیدرولیکی را با فشار به یک کمپرسور هدایت می کنند. کمپرسور، موتور را به حرکت درمی آورد و ژنراتور را می چرخاند.



این شرکت در حال ساخت اولین دستگاه در مقیاس تجاری خود در بندر پورتو در پرتغال است. پروژه با ظرفیت تولید یک مگاوات شروع می شود و قرار است به تدریج به ۲۰ مگاوات افزایش یابد. این شرکت آماده راه اندازی یک دستگاه نمایشی در بندر لس آنجلس در ایالات متحده است و امضای قرار دادهایی را برای توسعه انرژی موج در تایوان و هند اعلام کرده است.

یکی از نگرانی ها درباره انرژی موج، آسیب احتمالی به حیات دریایی است، اما دکتر بهاج می گوید تاثیر آن ناچیز خواهد بود. «وقتی این دستگاه ها را در دریا قرار می دهید، به محلی برای رشد موجودات در اطرافشان تبدیل می شوند، بنابراین به جای کاهش شمار موجودات، موجب تقویت رشد حیات دریایی خواهند شد.» شرکت اسکاتلندی موکین از دستگاهی به نام میراگر استفاده می کند.

بازوهای شناور بزرگ این دستگاه با حرکت امواج خم می شوند و انرژی را در محل اتصال مرکزی جذب می کنند. تاکنون، این فناوری، توانسته وسایل نقلیه خودروان زیرآبی مورد استفاده در صنعت نفت و گاز فراساحلی را به کار اندازد، موضوعی که شاید با توجه به تأثیر اقلیمی این صنعت، متناقض به نظر برسد. اما پروفـسور گریوز می گوید این کاربرد می تواند اعتماد سرمایه گذاران را به فناوری جلب کند و زمینه را برای گسترش آن فراهم سازد.

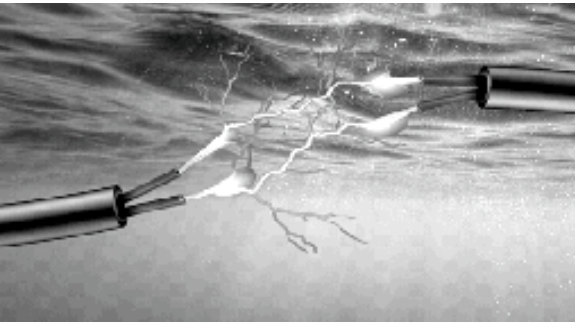
او معتقد است که اگر این هدف محقق شود، مهار انرژی «کاملاً فراوان» امواج، می تواند منبعی حیاتی و تازه برای تولید برق پاک در جهان فراهم کند.

در غرش امواج اقیانوس، نیرویی نهفته اسـت که تا حد زیادی بهره برداری نشده باقی مانده و ظرفیت آن را دارد که آینده انرژی پاک را دگرگون کند.

پژوهشگران دهه هاست در تلاش برای مهار انرژی امواج دریا هستند، اما شرایط سخت دریا این محیط را به یکی از دشوارترین و پرهزینه ترین بسترها برای فعالیت تبدیل کرده است.

اما کشور های مختلف به منظور کاهش استفاده از سوخت فسیلی و مقابله با تغییرات اقلیمی، در جستجوی منابع انرژی تجدیدپذیر هستند. حمله روسیه به اوکراین نیز کشور ها را وادار کرده است تا برای کاهش وابستگی به منابع خارجی، تولید داخلی انرژی خود را تقویت کنند.

به این ترتیب، موضوع انرژی موج دریا مطرح می شود. هیئت بین دولتی تغییرات اقلیمی (آی پی سی سی) می گوید که مهار انرژی امواج در جهان از لحاظ نظری می تواند سالانه ۳۰ هزار تراوات ساعت برق تولید کند، یعنی بیش از آنچه جهان در حال حاضر مصرف می کند. دکتر بریونی دوپونت،



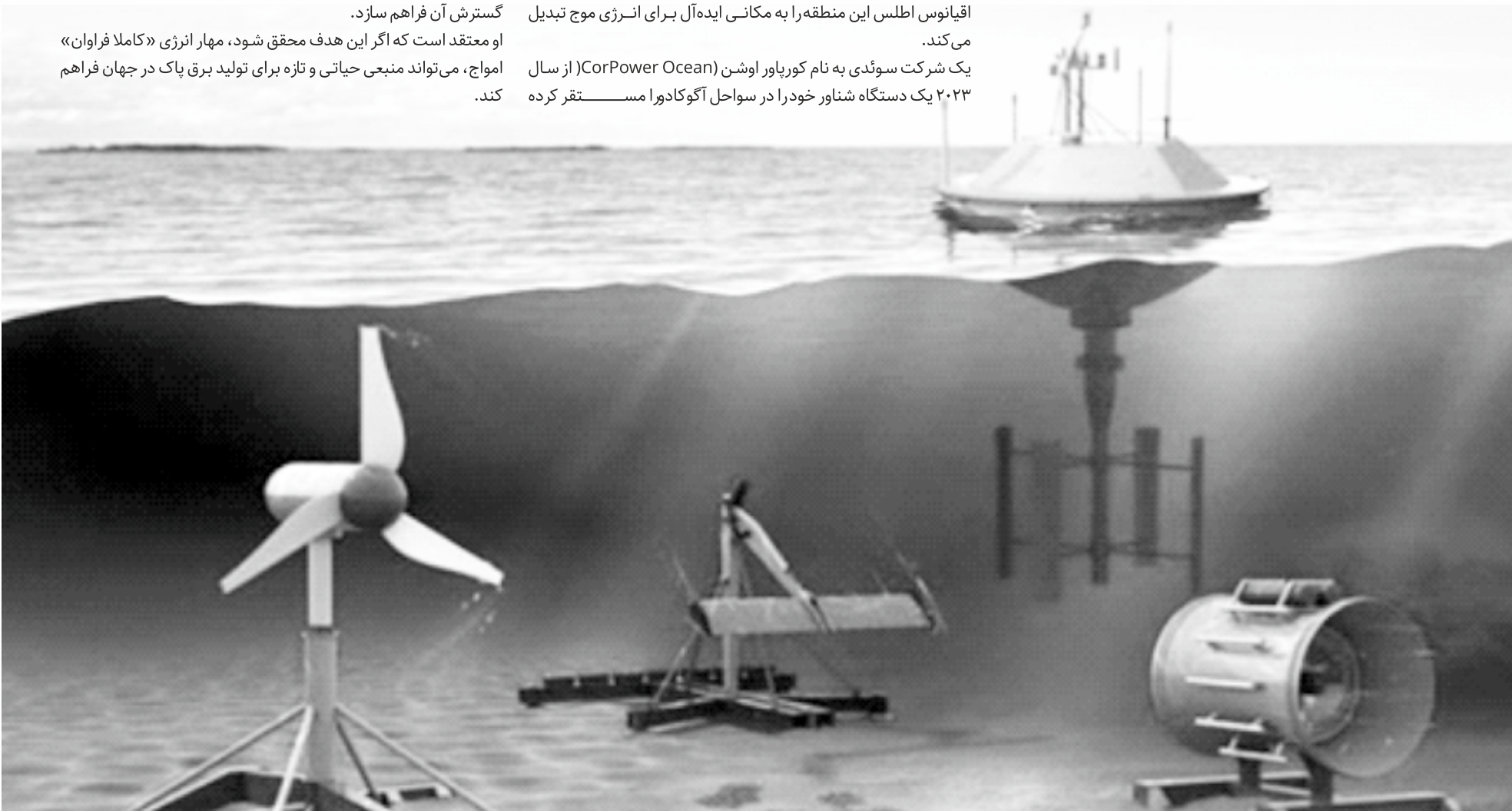
متخصص انرژی موج در دانشگاه ایالتی اورگان در ایالات متحده، می گوید: «با وجود ظرفیت قابل توجه موجود، هنوز چالش های فنی و اقتصادی زیادی در این راه وجود دارد.»

چه کسانی می توانند از این فناوری بهره مند شوند؟

مناطق مسـتـعد برای توسعه انرژی موج شامل سواحل غربی اروپا، سواحل اقیانوس آرام در قاره آمریکا و آب های شمالی بریتانیا است. استرالیا، کره جنوبی و چین نیز به مطالعه در مورد این فناوری پرداخته اند. هدف تعیین شده توسط اتحادیه اروپا این است که تا سال ۲۰۳۰، یک گیگاوات انرژی اقیانوسی از امواج و جزر و مد تولید کند و برآورد می کند این میزان می تواند تا سال ۲۰۵۰ حدود ۱۰ درصد از نیاز این اتحادیه به برق را تأمین کند.

کارشناسان معتقدند که انرژی امواج می تواند به ویژه برای تأمین انرژی شهر های ساحلی و همچنین جزایر دور افتاده که عمدتاً به واردات نفت گران قیمت و آلاینده متکی هستند، مفید باشد.

در کنفرانس اقلیمی کاپ ۲۶ در سال ۲۰۲۱، رهبران کشورهای جزیره ای در حال توسعه، اتحاد جهانی انرژی اقیانوس (GLOEA) را با هدف تحقیق و توسعه انرژی اقیانوس تشکیل دادند. کشورهایمانند





خودکار بیک



زیر نظر من ، یکیشون سرهنگی بود بازنشسته ، یکی مسئول ترخیص کالا و نفر سوم مامور خرید های داخلی محمد.

محمد بچه کاشان بود با چندین سال سابقه کار خرید در بازار و سالها کار با امریکائی های شرکت نفت !! برای خودش اسم و شهرتی داشت خیلی زود با هم رفیق شیش دنگ شدیم اگرچه از نظر سنی بیست سالی از من بزرگتر بود . حالا که فکر میکنم هنوز جوابی به این سوال خودم ندادم که چرا باید محمد با اون یال و کوپال رو بگذارند زیر نظر جوانی بی تجربه مثل من !!

یک کمی از جو شرکت براتون بگم بد نیست ! شرکت ما سازنده ترانسفورماتورهای فشار قوی بود زیر نظر زمینس آلمان ! ۴۹ درصد سرمایه از زمینس آلمان و ۵۱ درصد سرمایه از وزارت نیرو وزیر چتر شرکتی به اسم (شرکت سهامی ساخت و تهیه کالای برق)

اون زمان رسم براین بود برای اینکه افسر های ارتش و شهربانی بتونن در زمان بازنشستگی وضع راحتی داشته باشند ضمن دریافت حقوق بازنشستگی میفرستادنشون تو همچین شرکتها ئی که حقوقی بگیرند و احساس رضایت بکنند.

ضمناً وزارت نیرو هم گاهی یکی دو نفر رو می فرستاد تو شرکت ما تا هم خبر چینی بکنند وهم کمکی بهشون شده باشه.

قسمتی که من مسئولش بودم حدود پنج نفر مرد داشت که رحمتی وزارت نیرو بودند و یا شرکت ساتکاب ، شرکت سهامی ساخت و تهیه کالای برق!!!

برگردیم سر رفاقت من و محمد .یکی از اون روزها مدیر مالی منو صدا کرد و گفت ما میدونیم که شما و محمد آقا خیلی با هم رفیقید اگر اشکالی نداره میخوام ازت خواهش کنم بهش بگی ما درماه بیشتر از صد تا خودکار بیک میخریم و همه میدونیم وقتی دانه انی میخریم قیمتش پنج ریاله و وقتی صدتانی میخریم ۴.۵ ریال .

اما متأسفانه محمد آقا همه رو دانه انی ۵ ریال فاکتور تحویل میده واین مسئله کمی بوداره ومدیریت صداش در اومده!!

با کمی مکث چشمی گفتم وازاطاق ان بیرون اومدم. دوستی من ومحمد خیلی خیلی بیشتر برام ارزش داشت که ازش باز خواست بکنم.

اون توزندگیش راز وسری نداشت که برام نگفته باشه تواون شرکت به اون بزرگی از دم نگاهبانی درب ورود گرفته تا ته شرکت که به انبار ختم میشد همه یه جورائی زیربلیطش بودند وبهش بدهکار بودند یا ازش قرض میگرفتند یا بعنوان عیدی بهششون سکه طلا میداد وهرکاری دلش میخواست میکرد.

فردای اون روز به هوای راه رفتن دور زمین فوتبال تا نهاری که خوردیم هضم بششه ازش خواهش کردم دفعه بعد که خودکار بیک میخره فاکتور اون همون ۴.۵ ریال تحویل بده تا مدیریت راضی باشه!

دو روز بعد ازش پرسیدم یا دت نرفته که قرار مون چی بود؟ خنده ایی کرد وگفت نه بابا، فاکتور۴.۵ ریال رو دادم انبار دار رسید کرد!! گفتم خودکار شو چی؟؟ خندید وگفت نه خود کار زیاد داشتند گفت نمیخوام!!

ازشون خواهش کرد برای کار ما به آژان و آژانکشی نکشه هر چه زودتر بار رو خالی کنند تا خیابون رو باز کنم . مدتی که اینور و انور رو نگاه میکردم تصمیم گرفتم وارد اون محل بشم و بینم آمازون چه چیزهائی رو بصورت مرجوعی میده تو بازار خیلی جالب میزهای بزرگ و طولانی چیده بودند و روش پر بود از کفش و کلاه و لوازم موبایل و صد جور خرت و خورت دیگه که هیچ کدوم بکار من نمیومد همینطور که بالا و پائین میرفتم چشمم خورد به میز کوچکی که روش پر بود از خودکار بیک !

سالها بود که ندیده بودم , من با خودکار بیک خیلی خاطره دارم ! شبهای امتحان مینشستم روش فرمولهای مثلثات رو حک میکردیم اونم با چه سختی و مشقتی , سوالهای سخت رو و بعضی وقتها جواب معاد لات جبری رو !!

حالا که فکر میکنم اگر اون همه نبوغ وزحمت رو برای یادگیری همون درسها بکار میبردیم صد مرتبه بازده بیشتری داشت و الان نیازی نبود در عنفوان هشتاد سالگی راننده کامیون باشم و دنده صد تا یک غاز جابجا کنم.

امیدوارم ناراحتتون نکرده باشم قصدم این نبود که شما رو برنجونم. بگذریم! دوران دبیرستان با هر سختی و مشقتی بود تموم شد و بدون گذروندن دوران مقدس سربازی بخاطر تک فرزندن بودن و سن بالای پدرم افتادم دنبال کار!

اون روزها تا دلتون بخواد بازار کار در ایران بود یکی از همون روزها که جلوی مدرسه آمریکائی ها گل کوچیک بازی میکردیم یکی از بچه ها بمن گفت میخوای کار کنی ؟ از خدا خواسته گفتم معلومه که میخوام . گفت دائی من دوستی داره رئیس حسابداری شرکت بزر گیه مال آلمانهاست و به دائیم سپرده که چند تا جوون رو بهش معرفی کنه. برام قرار گذاشت و روز موعود تو خیابان ایران بالای چهارراه آبسردار واقع در خیابان زاله رفتم سر قرار.

نه دائی دوستم رو میشناختم و نه رئیس حسابداری رو ! من کلا آدم درس خونی نبودم اما زبان انگلیسی رو دوست داشتم و در انجمن ایران و امریکا ثبت نام کرده بودم واین قوه قلبی بود برام که قبولم کنند!!

اونجا با آقای اکبر شوشتری آشنا شدم و پس ازاینکه چندین سوال ازم کرد قرار گذاشت فردای همون روز همراه خودش منو ببره شرکت تا با مدیر بازرگانی شرکت آقای مارتین مصاحبه کنم .

شانس همراهم بود و مصاحبه با حضور آقای شوشتری انجام شد وبا هزار تومان وجه رایج مملکت استخدام شدم . میدونم الان میگین اینهائی که نوشتی چه ربطی به خودکار بیک داره ؟

جائی نرین و بخوندن ادامه بدین . ازاونجائیکه علاقه به یادگیری داشتم و همه چیز رو هوا می قاپیدم منو گذاشتن زیر دست آقای واروژ قازاریان که خیال داشت چند سالی بره امریکا. دست واروژ درد نکنه خیلی زود ظرف یکماه فوت و فن کار سفارشات خارجی رو بهم یاد داد ورفت آمریکا. انرژی زیاد جوانی و کمی پشت کار و جدیت تو کار دو سه نفر کارمند رو گذاشتن

دیروز یک دلیوری داشتم تو مرکز شهر مونترال . از اون آدرسهای که جای کامیون و تریلی ۲۴ متری نیست. ناچارا قبول کردم و به امید جی پی اس کامیون روراه انداختم تا گرم بششه , نگاهی به بار نامه انداختم دیدم فروشنده و گیرنده هر دوتا شون ناشناس , بار داخلی تریلی رو نگاه کردم دیدم بسته بندی آمازون رو داره و روش نوشته حوله با ساید های مختلف! حدس زدم از کالاهای مرجوعی آمازون باشه یکی کلی خریده و داره کلی می فروشه آخرش هم گفتم بمن چه اصلا من وظیفه دارم با رو بمقصود برسونم بقیه اش بمن ربطی نداره !

پس از رسیدن بمرکز شهر وبا دستور جی پی اس مخصصوص کامیون چندین خیابان باریک رو رد کردم تا رسیدم جلوی یک ساختمان ده طبقه که طبقه اولش رو چندین شرکت ریز و درشت اجاره کرده بودند ولی هیچ کدوم به ریخت و قیافشون نمیخورد که یک تریلی بار سفارش داده باشند. داشتم با دیس پچ صحبت میکردم که راهنمایم باشه ناگهان چشمم خورد به تابلوی کوچکی که نوشته بود برگشتی های آمازون .

تلفن رو قطع کردم و پریدم جلوی درب اون محل با سلام و صلوات وارد شدم دیدم یک سالن هزار متری درحال شکل گیری و تغییر دکوراسیون بود برای شروع کاری جدید.

دخترکی اسپانییش زبان درحال جارو کردن بود وبا زبان بی زبانی از ش خواستم منو ببره پیش رئیس ! دستش درد نکنه منو برد پیش نفر دیگری که چند تا جمله انگیزی بلد بود .

بهش حالی کردم که من براشون بار آوردم و کامیون جلوی درب ساختمونه !

دست منو گرفت و پس از گذشتن از چندین راهرو برد عقب ساختمان ونشون داد که اونجا سکوی تخلیه و بار گیری است. تو دلم گفتم امکان نداره کامیون و تریلی ۲۴ متری رو بتونم بیارم پای سکو.

از ش خواهش کردم همراه من بیاد و کمکم بکنه تا بتونم با سختی کامیون رو جلوی اون سکوها برسونم دور تا دور ساختمان نوشته بود ورود کامیون ممنوع مگر برای بار گیری و تخلیه !

خوب این باعث دلگرمی بود اما خیابون ها همه یک طرفه بود و من میخواستم با دنده عقب وارد بشم تا شاید بتونم از سمت چپ نصف تریلی رو ببرم پای سکو !!

نیم ساعتی طول کشید تا با کمک همون رفیقمون که جلوی اتومبیلها رو سد میکرد رسیدم جلوی در بی که سکوهای تخلیه قرار داشتند !! فاصله چهارچوب درها یک چیزی بود بین ۴.۵ تا پنج متر و از هر طرفی ۵۰ سانتی بهم جا میداد. برای وارد شدن تریلی اما مشکل این بود که چطوروی وارد بشم که هم جلوی ترافیک بسته نشه وهم اونا موفق بشن بار رو خالی کنند!

داستان رو کوتاه کنم پس از ۲۰ بار جلو و عقب کردن بالاخره نصف تریلی رفت داخل ساختمان و کامیون نیمی از خیابون را مسدود کرد. اصطلاحا بهش میگن پارک بصورت ال انگلیسی یعنی کامیون با تریلی زاویه ۹۰ درجه درست میکنند.





بازی؛ زبان رشد و تربیت کودکان

چرا بازی مهم‌ترین ابزار یادگیری و تربیت در کودکی است؟

بازی از نخستین روزهای زندگی تا سال‌های نوجوانی همراه همیشگی کودکان است. هرچند ممکن است برای بزرگ‌ترها تنها وسیله‌ای برای سرگرمی به نظر برسد، اما روان‌شناسان و مربیان تربیتی معتقدند که بازی مهم‌ترین ابزار رشد ذهنی، عاطفی، اجتماعی و جسمی کودک است. در حقیقت، بازی همان کلاس درسی است که بدون میز و نیمکت برگزار می‌شود و تأثیر آن در شخصیت آینده کودک، گاهی بیش از هر برنامه آموزشی رسمی است.

بازی به‌عنوان زبان جهانی کودکان

کودکان در هر نقطه از جهان، چه در روستاهای کوچک آفریقا باشند، چه در شهرهای بزرگ اروپا یا در خانواده‌های مهاجر در کانادا، همه با زبان بازی یکدیگر را می‌فهمند. کودک سه‌ساله‌ای که نمی‌تواند زبان کشور میزبان را صحبت کند، با یک توپ یا لگو می‌تواند دوست پیدا کند. این قدرت بی‌نظیر بازی است که ارتباط را فراتر از کلمات برقرار می‌سازد. برای خانواده‌های مهاجر، مانند بسیاری از ایرانیان در کانادا، بازی ابزار مهمی برای کاهش استرس کودکان و تطبیق آنها با محیط جدید است. کودک در بازی احساس امنیت می‌کند و می‌تواند بدون ترس از اشتباه، خود را بیان کند.

ابعاد مختلف رشد که در بازی شکل می‌گیرد



۱. رشد شناختی و ذهنی

کودکان هنگام بازی یاد می‌گیرند مسئله‌ها را حل کنند، علت و معلول را بشناسند و خلاقیت به خرج دهند. وقتی با لگو برج می‌سازند، با قوانین فیزیک آشنا می‌شوند. وقتی پازل می‌چینند، توانایی تحلیل و ترکیب را تمرین می‌کنند. این فعالیت‌ها نه‌تنها سرگرم‌کننده‌اند بلکه ذهن را برای یادگیری‌های بزرگ‌تر آماده می‌سازند.

۲. رشد اجتماعی

بازی گروهی به کودکان می‌آموزد که چگونه نوبت بگیرند، قوانین را رعایت کنند، در کنار دیگران همکاری داشته باشند و اختلاف‌ها را حل کنند. بسیاری از مهارت‌های اجتماعی که در بزرگسالی ضروری‌اند، ریشه در همین بازی‌های دوران کودکی دارند.

۳. رشد عاطفی

کودکان در بازی نقش‌های مختلف را تجربه می‌کنند. آنها ممکن است در بازی «معلم و شاگرد» احساس قدرت کنند یا در بازی «دکتر و بیمار» همدلی را بیاموزند. این تجربه‌ها به آنها کمک می‌کند هیجان‌ها را درک کنند و بیان سالمی برای احساسات خود پیدا کنند.

۴. رشد جسمی

از بازی‌های حرکتی در پارک گرفته تا دوچرخه‌سواری و ورزش‌های گروهی، همگی به رشد عضلات، تقویت هماهنگی بدن و سلامت عمومی کودک کمک می‌کنند. کمبود بازی‌های بدنی می‌تواند به مشکلاتی مانند چاقی کودکان منجر شود که در جوامع مدرن به شدت رو به افزایش است.

بازی و خلاقیت؛ پرورش ذهن‌های باز

بازی زمینه‌ای برای پرورش خلاقیت است. کودکی که با چند تکه چوب خانه می‌سازد یا با کاغذ و رنگ داستانی را تصویر می‌کند، در واقع در حال ساختن دنیای ذهنی خود است. خلاقیت نه‌تنها برای هنرمندان آینده، بلکه برای هر فردی در زندگی روزمره ضروری است؛ زیرا خلاقیت یعنی توانایی پیدا کردن راه‌های تازه در مواجهه با مشکلات.

نقش والدین در بازی

بسیاری از والدین گمان می‌کنند بازی وظیفه کودکان است و آنها نیازی به مشارکت ندارند. در حالی که حضور والدین، حتی برای چند دقیقه در روز، دنیای کودک را دگرگون می‌کند. وقتی پدر یا مادر در بازی مشارکت می‌کنند، کودک احساس ارزشمندی می‌کند و رابطه عاطفی عمیق‌تری شکل می‌گیرد.

برای والدین ایرانی در کانادا، بازی فرصتی دوگانه است: هم می‌توانند به کودک کمک کنند زبان انگلیسی یا فرانسه را در محیطی غیررسمی تمرین کند، و هم هویت فرهنگی ایرانی را با بازی‌های سنتی مانند «لی‌لی»، «هفت‌سنگ» یا «اسم‌فامیل» زنده نگه دارند.

بازی‌های سنتی و مدرن؛ هر دو ارزشمندند

امروزه بسیاری از کودکان بیشتر وقت خود را با بازی‌های دیجیتال می‌گذرانند. اگرچه این بازی‌ها می‌توانند به هماهنگی چشم و دست کمک کنند، اما جایگزین کامل بازی‌های فیزیکی یا اجتماعی نیستند. بهترین راه، ایجاد تعادل است. خانواده‌ها می‌توانند زمان مشخصی برای بازی‌های دیجیتال در نظر بگیرند و در کنار آن فرصت‌های کافی برای بازی در فضای باز، ورزش یا فعالیت‌های گروهی فراهم کنند.

نقش مدرسه و جامعه در حمایت از بازی

مدارس موفق در دنیا دریافته‌اند که بازی بخشی جدایی‌ناپذیر از یادگیری است. در کانادا، بسیاری از مهدکودک‌ها و مدارس ابتدایی به بازی‌های آموزشی اهمیت ویژه می‌دهند. در جامعه مهاجرپذیر، ایجاد فضاهای عمومی مانند پارک‌ها و زمین‌های بازی کمک می‌کند تا کودکان از فرهنگ‌های مختلف کنار هم بازی کنند و دوستی‌های تازه‌ای بسازند.

موانع بازی در زندگی امروز

زندگی پر مشغله والدین، آپارتمان‌نشینی، کمبود فضاهای بازی امن و همچنین اعتیاد کودکان به ابزارهای دیجیتال، همگی از موانع بازی به شمار می‌روند. در خانواده‌های مهاجر این مشکل گاه شدیدتر است، زیرا والدین درگیر کار یا یادگیری زبان هستند و زمان کمتری برای بازی با فرزندان دارند. آگاهی از اهمیت بازی به خانواده‌ها کمک می‌کند حتی زمان‌های کوتاه روزانه را برای این فعالیت اختصاص دهند.

بازی به‌عنوان درمان

روان‌شناسان کودک از «بازی‌درمانی» برای درمان مشکلات رفتاری، اضطراب یا آسیب‌های روانی استفاده می‌کنند. کودکانی که مهاجرت کرده‌اند یا دچار تغییرات بزرگ زندگی شده‌اند، از طریق بازی می‌توانند احساسات سرکوب‌شده خود را بروز دهند. این روش به‌ویژه برای خانواده‌های مهاجر در کشورهایی مانند کانادا اهمیت دارد، زیرا بازی پلی



میان زبان‌ها و فرهنگ‌های متفاوت ایجاد می‌کند.

جمع‌بندی

اگر بخواهیم همه نکاتی را که درباره تربیت کودکان گفته شد در یک جمله خلاصه کنیم، باید بگوییم که فرزندپروری هنر ایجاد تعادل میان عشق، توجه، نظم و آزادی است. هیچ کودکی در یک قالب ثابت رشد نمی‌کند و هر خانواده نیز شرایط منحصربه‌فرد خود را دارد. با این حال، اصول بنیادینی مانند احترام متقابل، ارتباط مؤثر، توجه به نیازهای

جسمی و روانی، و ایجاد محیطی امن و سرشار از محبت، در همه فرهنگ‌ها و جوامع یکسان عمل می‌کنند.

در مسیر تربیت فرزند، والدین باید به یاد داشته باشند که کودکان آینده‌ای از رفتار آنها هستند. اگر می‌خواهیم فرزندان ما مصبور باشند، باید صبر را در عمل ببینند. اگر انتظار داریم مسئولیت‌پذیر باشند، باید مسئولیت‌پذیری ما را تجربه کنند. تربیت کودک صرفاً در گفتن جملات دستوری خلاصه نمی‌شود، بلکه در تجربه‌های روزمره و مشاهده رفتار والدین شکل می‌گیرد.

یکی از نکات مهم در تربیت، پذیرش این واقعیت است که خطا کردن بخشی جدانشدنی از فرآیند رشد است. کودکان با آزمون و خطا می‌آموزند و این وظیفه والدین است که به جای سرزنش افراطی، این خطاها را فرصتی برای آموزش و رشد بدانند. ایجاد محیطی که کودک بتواند احساس امنیت کند و بداند که حتی پس از اشتباه همچنان دوست داشته می‌شود، باعث تقویت اعتمادبه‌نفس و استقلال او خواهد شد.

از سوی دیگر، نباید فراموش کنیم که تربیت کودک یک مسیر طولانی و تدریجی است. تغییرات رفتاری به ندرت یک شبه رخ می‌دهند. بنابراین والدین باید صبر و حوصله داشته باشند و از مقایسه فرزندان با یکدیگر یا با کودکان دیگر خودداری کنند. هر کودک دنیای خاص خود را دارد و



سرعت یادگیری و رشد او با دیگری متفاوت است.

در دنیای امروز که تکنولوژی بخش جدایی‌ناپذیر زندگی شده، چالش‌های تربیتی پیچیده‌تر از گذشته‌اند. والدین باید بتوانند میان استفاده مثبت از ابزارهای دیجیتال و محافظت از کودکان در برابر آسیب‌های احتمالی آن، مرزی هوشمندانه ایجاد کنند. گفت‌وگو درباره فضای مجازی، آموزش سواد رسانه‌ای و نظارت غیرمستقیم، از مهم‌ترین اقداماتی است که می‌تواند امنیت و سلامت روانی کودک را تضمین کند.

در کنار این مسائل، خانواده‌ها باید به یاد داشته باشند که کودک تنها در چارچوب خانه رشد نمی‌کند.

ارتباط با جامعه، مدرسه و گروه همسالان، بخشی جدانشدنی از روند تربیت است. والدین موفق کسانی هستند که به جای محدودکردن افراطی، راهنمایی درست ارائه می‌دهند و به فرزندان خود مهارت‌های اجتماعی را می‌آموزند. در نهایت، تربیت کودک فرصتی بی‌بدیل برای رشد والدین نیز هست. همان‌طور که ما در حال آموزش دادن به فرزندانمان هستیم، خودمان نیز می‌آموزیم صبورتر، انعطاف‌پذیرتر و آگاه‌تر باشیم. اگر به تربیت به

چشم یک سفر مشترک نگاه کنیم، این مسیر نه تنها دشوار نخواهد بود بلکه پر از لحظات ارزشمند، تجربه‌های شیرین و درس‌های عمیق خواهد

شد.

پس بیاییم فراموش نکنیم که کودکی تنها یک بار اتفاق می‌افتد. هر لبخند، هر سؤال و هر قدمی که کودک برمی‌دارد، خاطره‌ای خواهد شد که دیگر تکرار نمی‌شود. با عشق، احترام و آگاهی، می‌توانیم آینده‌ای روشن‌تر برای فرزندان خود و جامعه‌ای سالم‌تر برای فردا بسازیم.

برگ‌های پاییزی

در حیاط خانه‌های مونتreal

در ماه نوامبر

زیبایی، چالش و فرصتی برای زندگی خانوادگی در کانادا



پاییز در شهری با چهار فصل واقعی

مونتreal از محدود شهرهای جهان است که چهار فصل سال در آن به وضوح دیده می‌شود. زمستان‌های طولانی و برفی، بهارهای بارانی، تابستان‌های گرم و پاییزهای پر از رنگ. در میان همه این فصل‌ها، پاییز به‌ویژه در ماه نوامبر جایگاه ویژه‌ای دارد. در این ماه، برگ‌ها آخرین نمایش رنگارنگ خود را روی زمین آغاز می‌کنند و حیاط خانه‌ها را به فرش‌های طلایی و نارنجی تبدیل می‌سازند. اما درست همان‌قدر که این صحنه شاعرانه است، وظایفی هم به همراه دارد: جمع‌آوری، نگهداری و استفاده درست از برگ‌ها.

پاییز کانادایی؛ طبیعی که نقاشی می‌کند

درختان افرا، بلوط، غان و درختان زینتی خیابان‌ها، اصلی‌ترین بازیگران پاییز مونتreal هستند. برگ‌هایشان از اواخر سپتامبر تغییر رنگ می‌دهد و در نوامبر روی زمین می‌ریزد. همین ویژگی است که هر سال هزاران گردشگر را به کبک و مونتreal می‌کشد. **نکته جالب:** پرچم کانادا با برگ افرا مزین شده و این نشان می‌دهد که برگ‌ها در فرهنگ و هویت این کشور چه جایگاهی دارند.

زیبایی و آرامش؛ نقش روانی برگ‌ها

رنگ‌های پاییزی نه‌تنها زیبا هستند، بلکه طبق پژوهش‌های روانشناسی، بر روحیه تأثیر مثبت دارند. رنگ‌های گرم مانند قرمز و نارنجی، احساس انرژی و نشاط می‌دهند، در حالی که رنگ‌های طلایی و قهوه‌ای حس آرامش و ثبات را تقویت می‌کنند. برای خانواده‌های مهاجر، این تجربه گاهی نخستین آشنایی با پاییز واقعی است؛ چون در بسیاری از کشورها این تغییر رنگ به وضوح دیده نمی‌شود. بسیاری از مهاجران تازه‌وارد می‌گویند نخستین بار که در نوامبر حیاط خانه‌شان را پر از برگ دیدند، هم شگفت‌زده شدند و هم کمی گیج که با این همه برگ چه کنند!

بازی‌های کودکان در میان برگ‌ها

برای کودکان، برگ‌ها دنیای شگفت‌انگیزی می‌سازند: پریدن داخل توده برگ‌ها و غلتیدن میان آن‌ها. ساختن تاج یا نقاب با برگ‌های بزرگ افرا. جمع‌آوری برگ‌های رنگی برای دفتر

سرگرمی‌های پاییزی برای نوجوانان ساخت کلیپ‌های کوتاه در میان برگ‌ها. عکاسی برای شبکه‌های اجتماعی. شرکت در مسابقه‌های مدرسه درباره کاردستی پاییزی. کمک به سالمندان محله در جمع‌آوری برگ‌ها (یک فعالیت داوطلبانه).

سالمندان و چالش برگ‌ها

برای سالمندان، جمع‌آوری برگ‌ها می‌تواند سخت یا حتی خطرناک باشد. شهرداری مونتreal و سازمان‌های محلی گاهی برنامه‌های داوطلبانه ترتیب می‌دهند که جوانان به سالمندان کمک کنند. این کار هم به جامعه‌پذیری کمک می‌کند و هم حس مسئولیت‌پذیری در نسل جوان ایجاد می‌کند.

تأثیر پاییز مونتreal بر سلامت روان مهاجران

پاییز برای برخی مهاجران یادآور تغییر و دلتنگی است، اما در عین حال، فرصت خوبی برای آرامش و لذت از طبیعت به شمار می‌رود. حضور در فضای باز و کار با برگ‌ها می‌تواند جلوی افسردگی فصلی را بگیرد. نور خورشید در این ماه کمتر است، اما فعالیت در حیاط خانه انرژی مثبت به همراه دارد.



برگ‌ها در هنر و فرهنگ کانادایی

برگ افرا نماد ملی کاناداست و در ادبیات، نقاشی و صنایع دستی جایگاه ویژه‌ای دارد. در مدارس نیز کودکان نقاشی‌ها و پروژه‌های پاییزی با برگ‌ها انجام می‌دهند. این موضوع مهاجران را با فرهنگ کانادایی بیشتر آشنا می‌کند.

جمع‌بندی نهایی: برگ‌های پاییزی در مونتreal در ماه نوامبر، ترکیبی از زیبایی، مسئولیت و فرصت‌اند. آن‌ها به ما می‌آموزند که طبیعت آن‌ها به ما می‌آموزند که طبیعت نه‌تنها برای تماشای، بلکه برای مشارکت و همکاری است. خانواده‌ها می‌توانند از این مسئولیت، تجربه‌هایی ارزشمند، خاطراتی پایدار و حتی دوستی‌های جدید در محله بسازند.

قوانین شهرداری مونتreal درباره برگ‌ها

شهرداری مونتreal برنامه منظمی برای جمع‌آوری برگ‌ها دارد:

برگ‌ها باید در کیسه‌های کاغذی قهوه‌ای‌رنگ قرار داده شوند.

تاریخ‌های مشخصی برای هر محله اعلام می‌شود.

برگ‌ها به مرکز کمپوست منتقل می‌شوند و دوباره به خاک بازمی‌گردند.

سوزاندن برگ‌ها ممنوع است و جریمه دارد.

این قوانین بخشی از فرهنگ زیست‌محیطی کاناداست و رعایت آن‌ها برای همه ساکنان الزامی است.

زمستانی به چمن آسیب می‌زنند. محیط مناسب برای قارچ و حشرات: برگ‌های مرطوب محل خوبی برای رشد کپک هستند.

قوانین شهرداری مونتreal درباره برگ‌ها

شهرداری مونتreal برنامه منظمی برای جمع‌آوری برگ‌ها دارد: برگ‌ها باید در کیسه‌های کاغذی قهوه‌ای‌رنگ قرار داده شوند. تاریخ‌های مشخصی برای هر محله اعلام می‌شود. برگ‌ها به مرکز کمپوست منتقل می‌شوند و دوباره به خاک بازمی‌گردند.

آسیب به چمن: اگر برگ‌ها روی چمن باقی بمانند، زیر برف جریمه دارد.

جمع‌کردن برگ‌ها شاید کاری سخت به نظر برسد، اما اگر با همکاری اعضای خانواده انجام شود، تبدیل به یک فعالیت سرگرم‌کننده می‌شود. پدر و مادر با هم کیسه‌ها را پر می‌کنند، بچه‌ها برگ‌ها را جمع می‌زنند و در این میان گفت‌وگو و خنده هم ردوبدل می‌شود.

برای مهاجران، این کار می‌تواند فرصتی برای آموزش زبان نیز باشد. بچه‌ها نام برگ‌ها، رنگ‌ها و اصطلاحات جدید انگلیسی یا فرانسوی را یاد می‌گیرند.

آموزش زیست‌محیطی برای نسل آینده

جمع‌آوری برگ‌ها فرصت مناسبی است تا والدین اهمیت محیط زیست را برای کودکان توضیح دهند:

برگ‌ها چگونه از درخت جدا



برگ‌های پاییزی در مونتreal در ماه نوامبر، ترکیبی از زیبایی، مسئولیت و فرصت‌اند. آن‌ها به ما می‌آموزند که طبیعت نه‌تنها برای تماشای، بلکه برای مشارکت و همکاری است. خانواده‌ها می‌توانند از این مسئولیت فصلی، تجربه‌هایی ارزشمند، خاطراتی پایدار و حتی دوستی‌های جدید در محله بسازند.

خارج بشن. برای همین که پوستم شفاف تر شد؛ تا جایی که حتی اطرافیانم هم متوجه تغییر پوستم شدن.

گفتم: خوب، در مورد تغییرات بعد از چند ماه استفاده از آب کانگن می گفتم.

الهام: درسته، تغییراتم مثل معجزه بود!

ورم و التهاب بدنم کاهش پیدا کرد، وزنم پایین آمد، انرژی ام بیشتر شد و صبح ها راحت تر بیدار می شدم. و چیزی که برایم باور کردنی نبود این بود که دیگر نیازی به قرص دکسلن Dexilant روزانه برای ورم و سوزش معده نداشتم.

من که مدت ها با درد و سوزش معده دست و پنجه نرم می کردم و مجبور به استفاده روزانه دارو بودم، فقط با تغییر آب نوشیدنی ام توانستم سلامت را به جسمم برگردانم

با لیخند گفتم: «تأثیرات باور نکردنی این تکنولوژی روی جسم، به خصوص در اندام های گوارشی، غیر قابل انکاره و چقدر برات خوشحالم، ادامه دادم پس با این جواب و این همه تاثیر شگفت انگیز، در واقع پاسخ سؤال آخر من رو دادی:

اینکه اگه به عقب برگردی، باز هم حاضر می شی برای خرید این دستگاه هزینه کنی؟

الهام با لیخند گفت: امروز، وقتی به گذشته نگاه می کنم، می بینم تصمیمم درست بود. همون هزینه ای که اولش برام سنگین بود، حالا مثل یک سرمایه گذاری به چشمم میاد؛ سرمایه ای برای سلامتی ام.

ادعا نمی کنم این دستگاه معجزه می کنه یا قرار همه مشکلات رو حل کنه. اما برای من، یک نقطه عطف بود. همون طور که برای هر کسی، یک تغییر کوچیک می تونه شروع یک تحول بزرگ باشه گاهی فقط یک لیوان آب، می تونه بیشتر از صدتا دارو، زندگی آدم رو عوض کنه....

خوشحالم که این تکنولوژی نه تنها به من اجازه داده شاهد بازگشت سلامتی و تغییرات اساسی در سبک زندگی افراد مختلف در سراسر دنیا باشم، بلکه هر روز یادآور این حقیقت شده که سرمایه گذاری روی سلامتی، ارزشمندترین تصمیم زندگی ماست.

اگر شما هم کنجکاوی بیشتر درباره این تکنولوژی حیات بخش بدوینید یا سوالی براتون پیش اومده، خوشحال می شم در یک گفتگوی دوستانه با هم صحبت کنیم.

اگر شما هم علاقه دارید که بیشتر درباره این تکنولوژی حیات بخش بدانید یا سؤالی دارید، خوشحال می شوم در یک گفت وگویی دوستانه با شما صحبت کنم.

تماس بامن: ۵۱۴۶۹۰۷۷۱۸

به قلم سارا سلیقه دار، لیدر ارشد و نماینده رسمی تکنولوژی آب های قلیایی KANGEN WATER در مونتreal از سال ۲۰۱۹

آبی که مسیر سلامتی ام را تغییر داد



بارها با خودم فکر کردم: "واقعاً ارزشش را دارد؟" اما وقتی به سایر هزینه های روزمره ام نگاه کردم – قهوه های هر روزه، کلاس های متفرقه، خریدهایی که شاید بیشتر از روی عادت بود تا نیاز – فهمیدم سلامتی ام مهم تر است. من یوگا میکنم فکر کردم اگر برای روحم وقت میگذارم و خرج می کنم، چرا برای جسمم نه؟

از الهام پرسیدم:

الهام جان، شغلان هم نقشی در تصمیم تان داشت؟

الهام: بله، من پرستارم و هر روز با بیماران زیادی مواجه می شوم؛ دیابت، بیماری های خودایمنی مثل MS و چاقی، مشکلات قلبی و حتی سرطان. تعدادشان هر روز بیشتر می شود و بسیاری از این بیماری ها ریشه در اسیدی بودن اندام های داخلی بدن دارند.

از طرفی دنیای امروز پر است از غذاهای ناسالم؛ از نوشابه های گازدار گرفته تا غذاهای فرآوری شده و استرس های ریز و درشتی که بدن ما را بیشتر در معرض اسیدی شدن قرار می دهند. محیط اسیدی همان جایی است که بسیاری از بیماری ها در آن رشد می کنند.

ترس از بیماری یکی از دلایل اصلی این تصمیم بزرگ بود. و البته صف انتظار طولانی برای ویزیت متخصص و هزینه های درمان در کانادا هم که بالاست این موضوعات باعث شد با خودم صادق باشم و بگویم: اگر الان تا جایی که میتوانم پیشگیری کنم، مجبور نیستم برای درمان هزینه کنم و می توانم مادر سالم تری برای سه فرزندم باشم.

روزهای اول چه حسی داشتی اصلاً تغییری در طعم و سبکی آب حس کردی؟

الهام: روزهای اول فقط می خواستم امتحان کنم، بدون انتظار معجزه. آب سبک تر بود و احساس تشنگی کمتری داشتم. اما بعد از چند ماه، تغییرات اساسی کم کم خودش را نشان داد

از الهام پرسیدم:

الهام جان، حتماً می دونی چرا احساس سبکی داشتی و بدنت سیراب می شد و کمتر تشنه می شدی، درسته؟

الهام: راستش اون موقع دلیلش را نمی دانستم، ولی الان کاملاً دلیل علمی این موضوع را میدانم. خاصیت ماکروکلاستر آب کانگن که باعث میشه آب راحت تر وارد سلول ها بشه و بدن همیشه سیراب و هیدراته بمونه. همین خاصیت باعث میشه سموم هم راحت تر از بدن

به عنوان کسی که سال ها است هزاران نفر در سراسر دنیا را با تکنولوژی حیات بخش آب قلیایی Kangen Water آشنا کرده و به آن ها کمک کرده ام سبک زندگی سالم را به زندگی شان اضافه کنند، امروز خوشحالم که تجربه یکی از افرادی را با شما به اشتراک بگذارم که این تکنولوژی، سلامتی واقعی را به زندگی اش بازگردانده است.

امروز با الهام مصاحبه می کنم؛ پرستاری که سال ها در مراکز درمانی و پزشکی استان کبک کار کرده و از نزدیک مراقبت بیماران مختلف را بر عهده داشته است و حالا با کمک این تکنولوژی، مسیر سلامت را به زندگی خود بازگردانده است.

در یک عصر دل انگیز تابستان، وقتی مرا به منزلش دعوت کرد و در حیاط با هم نشستیم، از او پرسیدم:

چطور با این دستگاه آشنا شدی و چرا تصمیم گرفتی آن را انتخاب کنی؟

الهام با خنده گفت: «راستش را بخواهی، اولش فقط تبلیغات شما را نگاه می کردم و شک داشتم. فکر می کردم مگر یک دستگاه آب چقدر می تواند تأثیرگذار باشد؟

او ادامه داد: «ته دلم می خواستم این تکنولوژی را تهیه کنم، اما خیلی وقت ها دودل می شدم و می گفتم این ها همش تبلیغات و بازار گرمی برای فروش بیشتر است، یک سیاست زیر کانه بازاریابی. اما ویدیوها و حرف های شما آن قدر جذاب و واقعی به نظر می رسید که کنجکاوی ام تحریک شد تا بالاخره خودمم دست به کار شدم و شروع به تحقیق کردم

برایم جالب بود که این وسیله فقط آب را تصفیه نمی کرد؛ خاصیت قلیایی و آنتی اکسیدانی آن می توانست به من کمک کند مشکلات سلامتی ام را بهبود بدهم.

از الهام پرسیدم:

چه چیزی باعث شد تصمیم نهایی را برای تهیه این تکنولوژی بگیری و آن را وارد زندگیت کنی؟

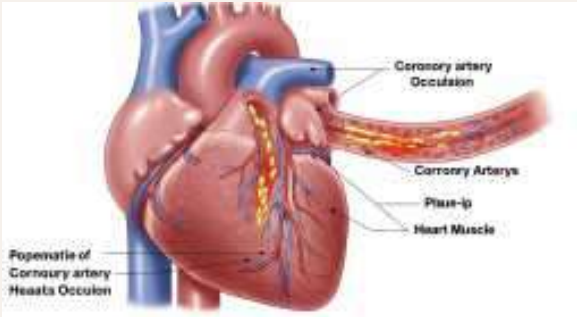
الهام پاسخ داد: «اگر صادق باشم، خرید این دستگاه برایم هزینه بالایی داشت چون دوست داشتم آخرین مدل دستگاه را تهیه کنم.



علل اثبات شده سکتة های قلبی

سکته قلبی یکی از دلایل اصلی مرگومیر در جهان و در کانادا به شمار می رود. این رویداد زمانی رخ می دهد که جریان خون به بخشی از عضله قلب کاهش یابد یا قطع شود و سلول های قلبی آسیب ببینند. پژوهش های پزشکی نشان داده اند که مجموعه ای از عوامل شناخته شده در این بیماری نقش دارند؛ برخی از آنها مانند سن و ژنتیک تغییرناپذیرند، اما بسیاری دیگر به سبک زندگی ما بستگی دارند و می توان با اصلاح عادت ها از بروزشان پیشگیری کرد.

مهم ترین عامل سکته قلبی گرفتگی عروق کرونری است. این عروق خون را به قلب می رسانند و وقتی چربی و کلسیترول در دیواره شان انباشته شود، مسیر خون تنگ می گردد. گاهی این رسوبات ناگهان پاره می شوند و لخته ای تشکیل می دهند که راه خون را به طور کامل می بندد. عواملی مانند فشار خون بالا، کلسترول زیاد، سیگار کشیدن و رژیم غذایی ناسالم سرعت این روند را بیشتر می کنند. فشار خون بالا، که گاهی «قاتل خاموش» نامیده می شود، به مرور دیواره رگ ها را ضعیف و شکننده می کند. افزایش کلسیترول بد و کاهش کلسترول خوب نیز شرایط را برای تشکیل پلاک های چربی آماده می سازد. سیگار هم ترکیبی خطرناک به شمار می رود؛ زیرا رگ ها را منقبض می کند، اکسیژن خون را کاهش می دهد و روند لخته شدن را تسریع می بخشد. حتی دود دست دوم نیز چنین تأثیری دارد. در کنار آن، مصرف مواد مخدر محرکی مانند کوکائین می تواند ناگهان رگ های قلب را منقبض کند و حمله ای شدید به وجود آورد. دیابت نیز از جمله علل اثبات شده است. بالا بودن مداوم قند خون به رگ ها آسیب می زند و زمینه را برای تنگی آنها فراهم می کند. بسیاری از بیماران دیابتی همزمان با فشار خون بالا و کلسترول زیاد درگیرند و این ترکیب احتمال سکته قلبی را دو برابر می کند. اضافه وزن و چاقی، به ویژه در ناحیه شکم، هم با همین عوامل همراه است و مقاومت بدن نسبت به انسولین را تشدید می کند.



مهم ترین عامل سکته قلبی گرفتگی عروق کرونری است. این عروق خون را به قلب می رسانند و وقتی چربی و کلسترول در دیواره شان انباشته شود، مسیر خون تنگ می گردد. گاهی این رسوبات ناگهان پاره می شوند و لخته ای تشکیل می دهند که راه خون را به طور کامل می بندد.

سبک زندگی کم تحرک، مصرف غذاهای پر نمک، پرچرب و شیرین و نوشیدن زیاد الکل همگی در همین مسیر قرار دارند. این عادت ها به مرور وزن را بالا می برند، فشار خون را افزایش می دهند و سطح چربی های خون را تغییر می دهند. استرس طولانی مدت نیز می تواند اوضاع را بدتر کند؛ زیرا هم فشار خون را بالا می برد و هم فرد را به سمت رفتارهایی مانند پرخوری یا سیگار کشیدن سوق می دهد. حتی در برخی افراد، یک شوک عاطفی شدید می تواند مستقیم باعث حمله قلبی شود.

گذشته از این عوامل، بعضی شرایط مانند بالا رفتن سن یا سابقه خانوادگی خارج از کنترل فرد هستند. کسانی که یکی از اعضای نزدیک خانواده شان در سنین پایین دچار سکته قلبی شده اند، بیشتر در معرض خطر قرار دارند. مردان زودتر با این خطر روبه رو می شوند، اما پس از یائسگی زنان نیز ریسک بالاتری خواهند داشت.

با وجود تمام این واقعیت ها، نکته امیدوارکننده این است که بیشتر عوامل سکته قلبی قابل پیشگیری اند. خانواده ها با تغییرات ساده ای مانند ترک دخانیات، داشتن تغذیه سالم، انجام فعالیت بدنی منظم، کنترل استرس و مراجعه دوره ای به پزشک می توانند احتمال بروز این بیماری خطرناک را تا حد زیادی کاهش دهند. سکته قلبی نتیجه یک عامل تنها نیست، بلکه اغلب حاصل ترکیب چندین عامل است. توجه به همین تغییرات کوچک می تواند تفاوت بزرگی در آینده سلامت خانواده ها ایجاد کند.

استفاده از غذاهای سالم کانادایی مانند ماهی سالمون و سبزیجات تازه کنترل منظم فشار خون و چکاپ دوره ای

۷. قلب و احساسات

قلب همیشه تنها یک اندام فیزیکی نیست. در فرهنگ ها و زبان های مختلف، قلب نماد عشق، محبت و احساسات است. جالب است بدانیم پژوهش های علمی هم نشان داده اند که استرس، شادی، غم و حتی روابط خانوادگی، اثر مستقیمی بر سلامت قلب دارند.

نکته: داشتن روابط خانوادگی صمیمی و پر محبت، فشار خون را کاهش می دهد و ضربان قلب را متعادل تر می کند.

۸. آموزش کودکان درباره قلب

برای خانواده ها مهم است که کودکانشان از همان سنین پایین با اهمیت قلب آشنا شوند. آموزش ساده درباره گردش خون، ورزش و تغذیه سالم، می تواند نسل آینده را در برابر بیماری های قلبی مقاوم تر کند.

فعالیت های پیشنهادی برای کودکان:

نقاشی کردن قلب ورگ ها گوش دادن به ضربان قلب با گوشی پزشکی ساده بازی های حرکتی که اهمیت ورزش برای قلب را نشان می دهند

۹. پیشگیری بهتر از درمان

بسیاری از بیماری های قلبی قابل پیشگیری هستند. خانواده ها می توانند با چند اقدام ساده، از مشکلات جدی جلوگیری کنند:

ترک سیگار مصرف متعادل نمک داشتن وزن سالم معاینه سالانه قلب

۱۰. جمع بندی: قلب تنها

یک اندام حیاتی نیست، بلکه مرکز زندگی، احساسات و پیوند خانوادگی است.

مراقبت از قلب یعنی مراقبت از خود، خانواده و آینده. با تغذیه سالم، ورزش منظم، مدیریت استرس و چکاپ های دوره ای می توانیم قلبی سالم و پرانرژی داشته باشیم.

در نهایت، همان طور که قلب خون را به سراسر بدن می رساند، خانواده نیز عشق و آرامش را در زندگی ما جاری می سازد.

حفظ سلامت قلب، مسئولیتی مشترک و شیرین است که همگان باید به آن توجه کنند.



قلب؛ موتور زندگی انسان همه آنچه خانواده ها باید درباره این اندام حیاتی بدانند

قلب یکی از شگفت انگیزترین و حیاتی ترین اندام های بدن است. این عضو کوچک، اما بسیار قدرتمند، به طور مداوم خون را در سراسر بدن پمپاژ می کند و زندگی ما را ادامه می دهد. هر چه درباره قلب بدانیم، بهتر می توانیم از سلامتی خود و خانواده مان مراقبت کنیم.

۱. آشنایی کلی با قلب: قلب اندامی عضلانی است که در وسط قفسه سینه و کمی متمایل به سمت چپ قرار دارد. وزن متوسط آن حدود ۳۰۰ گرم است، اما می تواند روزانه بیش از ۷ هزار لیتر خون را در بدن جابه جا کند.

وظایف اصلی قلب:

پمپاژ خون به سراسر بدن، رساندن اکسیژن و مواد غذایی به سلول ها، دفع دی اکسید کربن و مواد زائد و تنظیم جریان خون متناسب با فعالیت و نیاز بدن

۲. ساختار قلب: قلب از چهار حفره تشکیل شده است: دو دهلیز در بالا و دو بطن در پایین. دهلیزها خون را دریافت می کنند و بطن ها خون را پمپاژ می کنند.

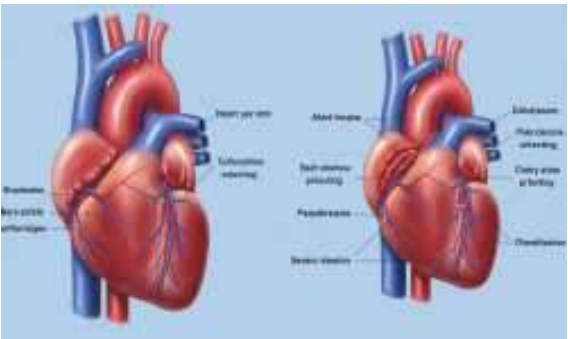
دهلیز راست: خون کم اکسیژن را از بدن می گیرد.

بطن راست: خون را به ریه ها می فرستد تا اکسیژن گیری شود.

دهلیز چپ: خون غنی از اکسیژن را از ریه ها دریافت می کند.

بطن چپ: خون را با قدرت زیاد به سراسر بدن می رساند.

دریچه های قلبی مانند دروازه عمل می کنند و از بازگشت خون جلوگیری می کنند. این دریچه ها باعث می شوند گردش خون یک طرفه و منظم باشد.



۳. ضربان قلب؛ موسیقی زندگی: ضربان قلب در واقع انقباض و انبساط عضلات قلب است. این ضربان به وسیله یک سیستم الکتریکی طبیعی در قلب تنظیم می شود.

ضربان طبیعی در حالت استراحت: ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه

در ورزش یا هیجان: افزایش طبیعی ضربان

در خواب یا استراحت عمیق: کاهش ضربان

نکته جالب:

قلب نوزادان سریع تر می زند (حدود ۱۲۰ بار در دقیقه) و قلب ورزشکاران حرفه ای ممکن است در حالت استراحت تنها ۴۰ بار در دقیقه بزند.

۴. ارتباط قلب با سبک زندگی: قلب بسیار حساس به سبک زندگی ماست. عواملی مانند تغذیه، ورزش، خواب و استرس تأثیر مستقیمی بر سلامت قلب دارند.



دکتر کاوه سعیدی

ادامه از شماره قبل
این تالار ۱۵۰ متر از دهانه غار پائین تر واقع شده است. ما پس از دیدن همه قسمتهای تالار اول ، راه باز گشت را در پیش گرفتیم و نیم ساعتی بعد به سر چشمه رسیدیم و پسر ولی هم بدنبال کار خود رفت . از آنجا بسراغ درختان شاه توت رفتیم و تا میتوانستیم از آن توت‌های قرمز شیرین کن‌دیم و خوردیم و پس از آن، چون ساعت از ظهر گذشته بود،

خودمان را بخانه دختر خان رسانیدیم که همه مدعوین هم برای صرف نهار در آنجا جمع بودند.

در بعد از ظهر چند نفری رفتند چرتی بزنند ازجمله آقاجون، چند نفری هم رفتند برای ارزیابی محصولات قیسی، گروه ورق بازها هم رفتند به اطاقی دیگر برای ادامه بازیشان و گروه بچه ها هم به سر چشمه رفتیم و تا نزدیکهای عصر در آنجا بودیم. هوا تاریک شده بود که حسین آقا از شکار برگشته بود و در پشت اسبش سر یک گوزن بزرگ را بسته بود با شاخهائی بس بزرگ و تماشائی و چنین تعریف میکرد که تمام روز در جستجو بود و به بسیاری از کوه های اطراف را که میشناخت سواره سرزده بود ولی هیچ شکاری گیر نیاورده بود. نزدیکهای غروب بود که از فاصله ای بسیار دور آنهم با دوربین، این گوزن نر را در بلندیهای کوه می بیند، از اسبش پیاده شده و اسبش را در گوشه ای به یک تک درخت کوهی مینبندد و پیاده بطرف گوزن به بلندی میرود ولی هنوز فاصله زیادی داشت و چون حس میکند که ممکن است که گوزن یکباره دور شود؛ از همان فاصله دور گوزن را نشانه میگیرد، تیرش کارگر میشود و گوزن می افتد.

پیاده به گوزن نزدیک میشود و متوجه میگردد که تیر به ران گوزن اصابت کرده است و وقتی که به حیوان نزدیک تر میگردد، گوزن بر میخیزد و بدو حمله کرده و با سرش ضربه ای به وی میزند که از تپه پرت میشود ولی بسرعت بر میخیزد و در آن حال تفنگش را آماده و از نزدیک تیری به سینه گوزن خالی مینماید و حیوان در میغلند و چون حمل آن برایش امکان پذیر نبود، بناچار فقط سر گوزن را با خود آورده بود و تنه گوزن را با سنگهای زیادی پوشانیده بود و میگفت که صبح زود با دو اسب و بهمراه یک نفر دیگر به سراغش خواهند رفت. چند نفری که وارد بودند میگفتند که گوزن نری است بس مسن و شاخ آن واقعاً یک تروفه خواهد بود و مدتی در باره این شکار صحبت میکردند.

آتشبب شام را در اطاق پذیرائی دختر خان صرف کردیم که اکثر مالکین هم در آنجا حاضر بودند و در ضمن صرف غذا، بصحبت مشغول و داستانها تعریف مینمودند. پس از صرف شام من و برادرم برای خوابیدن به پشت بام رفتیم و در زیر پشه بند آماده خواب شدیم و من در حالیکه به زمزمه دائمی جریان آب رودخانه دلیچائی، گوش فرامیدادیم، چشم به آسمان صاف و روشن رود افشان دوخته و به ملیونها ستاره پر نور آن آسمان نگاه میکردیم.

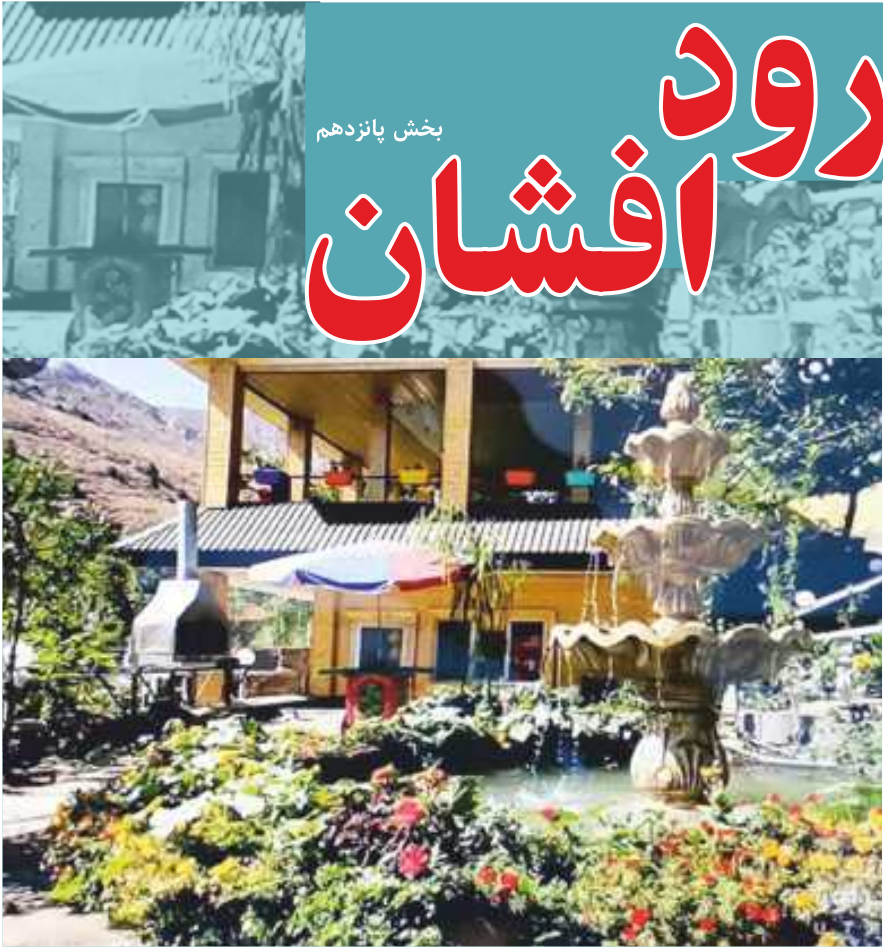
روز بعد که بیدار شده بودیم عده ای در جلوی خانه جمع شده بودند و سر و صدا بود و وقتی که بدانجا رفتیم، دیدیم که حسین آقا گوزن بدون سر را آورده بود و آنرا در روی سفره بزرگی در کنار جوی آب گذارده بودند و میخواستند پوست بکنند. تنه گوزن به اندازه یک گوساله نسبتاً بزرگ بنظر میرسید ولی پاهای خیلی بلندی داشت. ران طرف راست خون آلود بود و زخم کوچکی در آن دیده میشد که محل اصابت فشنگ بود و در جلوی سینه هم سوراخ کوچکی بود که گلوله از آنجا عبور کرده بود ولی چون مسیر گلوله در مهره های پشت بود، یک حالت انفجاری در قسمتی از پشت گوزن دیده میشد و مقداری از پوست و عضلات پشت صدمه دیده بودند و من هنوز همه آنها را قشنگ بخاطر دارم.

چون کار پوست کنی و قصابی طولانی بود، از آنجا رفتیم و پس از دست و رو شستن ، به سر صبحانه حاضر شدیم و باید بگویم که صبحانه های رود افشان واقعاً عالی بودند.

برای دو روز دیگری که در رود افشان بودیم، چندین بار از گوشت گوزن غذا درست کرده بودند بخصوص کباب گوزن که مزه دیگری داشت. از کارهای دیگری که ما بچه ها، در دو روز آخر، در رود افشان انجام داده بودیم یکی از آنها آبتنی در رودخان دلیچائی بود و دیگری رفتن به حمام رود افشان که همه بچه ها شرکت داشتند. ارزیابی باغات زرد آلو و مزارع گندم هم پایان رسیده بود و گروه های مختلف فامیل که همگی از مالکین رود افشان بودند، آماده برگشت شدند. تابستان آنسال بسرعت سپری شده بود و برادرم قبل از آغاز سال تحصیلی، بهمراه پدرم به تهران رفته بود تا در سال اول دبیرستان ثبت نام نماید که اسم نویسی را در دبیرستان قریب انجام دادند و برادرم در منزل دائی جان عیسی خان می ماند که نزدیک همان دبیرستان بود.

در آنسال من سال ششم دبستان را طی میکردم و چند تا دوست خوب همکلاسی داشتم که یکی از آنها آدینه خلیلی همسایه ما بود که مادرش سمنانی بود و دیگری رضا حاجی پور که خانه آنها کمی دور تر و نزدیک منزل میرزا ابو تراب خان بود و سومی بهمن رفیعی که منزلشان در کوچه کنار حمام قرار داشت.

رود افشانبخش پانزدهم



در اوائل تابستان، وقتی که برادرم پس از پایان سال تحصیلی و در هنگام تعطیلات تابستانی به فیروز کوه آمده بود با خودش یک توپ فوتبال آورده بود که برای اولین بار، بازی فوتبال را در فیروز کوه برقرار کرده بود و ما بچه ها واقعاً ذوق زده شده بودیم و اغلب اوقات فوتبال بازی میکردیم و یادم هست که برای بازی به پشت ایستگاه راه آهن میرفتیم که زمین نسبتاً مسطحی داشت با کمی چمن طبیعی و در زیر کوه صخره ای واقع شده بود که آنرا خط کشی کرده بودیم و دروازه هارا هم با دو تا چوب درخت و نخ درست کرده بودیم.

در آنسال خانواده های دوعموی من هم، برای تعطیلات تابستانی به فیروز کوه آمده بودند و تعداد بچه ها در خانه ما زیاد شده بود و سهراب پسر عمو جان امان اله خان، همبازی ما بود.

بغیراز بازی فوتبال، ماهی گیری با قلاب هم کماکان ادامه داشت و در پشت منزل میرزا ابوتراب خان، رودخانه یک زاویه نود درجه ای را ایجاد کرده بود و گردابی بود با عمق نسبتاً زیاد که دور تا دور آن را درخت احاطه میکرد و در آنجا، ماهی های فراوانی یافت میشد از نوع قزل آلا و یادم هست که یک روز بیشتر از ده تا ماهی گرفته بودیم که یکی از آنها خیلی بزرگ بود و آنرا برادرم گرفته بود و باید بگویم که برادرم در ماهیگیری با قلاب واقعاً وارد بود و تمام رموز آنرا میدانست.

در ضمن در حیاط خانه میرزا ابو تراب خان یک درخت خیلی بزرگ گلابی وجود داشت، درست در کنار دیوار حیاتشان که شاخه های این درخت در روی گرداب سایه می افکند و صبح زود که آنجا میرفتیم همیشه یکی دو گلابی رسیده که از درخت افتاده بود در روی سطح گرداب چرخ میخورد که ما با چوب بلند قلابمان آنها را میگرفتیم و این نوع گلابی که سبیز رنگ بود و به آن میوه میگفتند، آنقدر خوشمزه بود که حد نداشت.



برادرم مرتضی با خواهرانم افسر و شیرین وعمه جان عالمتاج با بچه هایش فیروز ونزهت وحشمت در کنار همان رودخانه فیروز کوه در نزدیکی گرداب.

موقع مسافرت سالیانه به رودافشان فرا رسیده بود و در آنسال، عمو جان حیدر خان هم با ما بود و از طریق جاده ماشین رو به امین آباد رفته بودیم که بعداً راه رود افشان را عوضی گرفتیم و من در این نوشته قبلاً شرح آن را داده ام.

در اوائل شهریور ماه، منهم برای ادامه تحصیل به تهران رفتم و یک سالی را در منزل دائی جان عیسی خان بودم و چون در دبیرستان قریب برای نام نویسی دیر شده بود اجباراً، اسمم را در سال اول دبیرستان اتحاد نوشتند که یک دبیرستان خصوصی بود ولی زیاد هم از منزل دور نبود.

هرچند که از موضوع اصلی این نوشته قدری دور میشوم ولی لازم

میدانم که گاهی یک کمی هم از وضع دوران تحصیلی و فامیل صحبتی نموده و بشرح بعضی از خاطراتم از آن زمان بپردازم.



من هنوز دوازده سالم تمام نشده بود که در سال اول دبیرستان بودم

منزل دائی جان عیسی خان، یک خانه بزرگی بود واقع در کوچه کاوه که خیابانهای اطراف آن عبارت بودند از سعدی، شاه آباد و اکباتان؛ مادر من هم در همین خانه با چهار برادر و خواهر کوچکترش بزرگ شده بود. این خانه یک آب انبار بزرگ داشت که در زیر زمین خانه بود و ما برای دست و

رو شستن میبایستی که از پله های زیادی پائین میرفتیم تا به دستشوئی برسیم. بالای آب انبار که ضلع شمالی خانه بشمار میرفت دو طبقه بود که در طبقه بالائی آن دائی جان و خانمشان سودابه خانم و پسر چهار- پنج ساله شان محمود سکونت داشتند. طبقه اول شامل چندین اطاق بود که قسمت دست راستی آن در اختیار خدمتکاران خانه بود که یک خانواده اراکی بودند شامل محمد علی و همسرش ربابه که یک دختر و پسر هم داشتند بنامهای معصومه و حسین.

محمد علی مسئول خرید اغذیه بود و باغبانی، ربابه آشپزی میکرد؛ معصومه که دختر دم بختی بود به نظافت خانه میرسید و حسین هم که پسر ی هفت - هشت ساله بود به دبستان میرفت.

اطاق دست چپی در اختیار زرین تاج خانم نامادری سودابه خانم بود که از محمود مواظبت میکرد و اطاق وسطی را هم در اختیار ما سه دانشجو گذارده بودند که من بودم و برادرم مرتضی و اردشیر) پسر زرین تاج خانم و برادر ناتنی سودابه خانم) که هر سه به دبیرستان میرفتیم.

اطاق پذیرائی و سالن غذا خوری و آشپزخانه و توالت هم در طبقه اول ودر ضلع شرقی حیاط قرار داشتند که فقط یک طبقه بود. یک حوض نسبتاً بزرگ در وسط حیات بود و گل کاریهای فراوان در اطراف آن و گل دانهای بزرگ گل یاس هم در د ور تا دور دیوار قرار داشتند. سودابه خانم، خانمی بود ظریف و مهربان و نازنین و دائی جان عیسی خان شخصی بود واقعاً دست و دل باز و فامیل دوست و مشفق ومیخواهم بگویم که اگر کمکها و محبتهای او نبود شاید برادرم و من نمیتوانستیم به درجه پزشکی برسیم.

از دائی های دیگرم، شاهرخ خان در آنموقع در آمریکا بود. دائی کوچکترم چنگیز خان در روستای مسجدک (در نزدیکی کیلان دماوند) زندگی میکرد و مشغول آباد کردن و توسعه دادن روستا بود؛ دائی بزرگترم پرویز خان و خانم اولش بانو اعظم در خانه بزرگی در نزدیکی های قلهک سکونت داشتند و گاهی من و برادرم را دعوت میکردند و یادم هست که در حیاط منزلشان چندین درخت خرما لو بود پر از خرمالوهای رسیده.



من میان فامیل مادریم ردیف ایستاده از چپ به راست: چنگیز خان، پرویز خان ، من، شاهرخ خان، عیسی خان و ایرج خان (شوهر خواهرم سیمین). ردیف نشسته از دست چپ به راست: هلگا وفلورا همسران دائی پرویز و دائی شاهرخ، خاله جان مپهن، مادرم و خواهرانم افسر و شیرین. این عکس مربوط به زمانی است که من پس از اتمام دوره پزشکی عازم کانادا بودم و مادرم یک مهمانی داده بود و در آن موقع برادرم در کرمانشاه بود و دوره نظام وظیفه را میگذرانید (در دسامبر ۱۹۶۳).

ادامه در شماره های آتی



آیا باید نگران بیماری‌های مشترک پت‌های خانگی در مونترال باشیم؟

بررسی خطرات، پیشگیری و نگهداری ایمن سگ، گربه، همستر و پرندۀ‌ها زندگی با پت‌های خانگی، از سگ و گربه گرفته تا همستر و پرندۀ، شادی و انرژی خاصی به خانواده می‌آورد. مونترال شهری است که بسیاری از خانواده‌ها در آن از حیوانات خانگی نگهداری می‌کنند و قوانین و امکانات شهری نیز برای رفاه و سلامت پت‌ها طراحی شده است. اما در کنار لذت زندگی با حیوانات، نگرانی‌هایی درباره بیماری‌های مشترک بین حیوان و انسان Zoonoses وجود دارد. این مقاله به‌طور جامع به بررسی بیماری‌های مشترک، میزان خطر آن‌ها، روش‌های پیشگیری، و نکات عملی برای خانواده‌های مونترالی می‌پردازد تا زندگی با پت‌ها امن و لذت‌بخش باشد.

۱. بیماری‌های مشترک چیستند و چرا مهم‌اند؟

بیماری‌های مشترک یا Zoonoses بیماری‌هایی هستند که می‌توانند بین انسان و حیوان منتقل شوند. برخی از این بیماری‌ها جدی هستند، برخی خفیف و برخی قابل پیشگیری. مثال‌هایی از بیماری‌های مشترک: تب گربه، توکسوپلاسموز، بیماری‌های انگلی مثل انگل‌های روده‌ای و عفونت‌های باکتریایی مثل سالمونلا حفظ بهداشت و مراقبت منظم از پت‌ها باعث می‌شود این خطر‌ها کاهش یابد و خانواده با خیال راحت از حضور حیوانات لذت ببرند.

۲. سگ‌ها و بیماری‌های مشترک

بیماری‌های شایع سگ‌ها

هاری: در کانادا خطر هاری پایین است و واکسیناسیون منظم الزامی است.

توکسوکارا: نوعی انگل روده‌ای که می‌تواند به انسان منتقل شود و به ویژه برای کودکان خطرناک است.

لیپتوسپیروز: بیماری باکتریایی که می‌تواند از آب آلوده منتقل شود.

راه‌های پیشگیری در مونترال

واکسیناسیون منظم طبق برنامه دامپزشک.

تمیز کردن فضولات سگ‌ها در حیاط و هنگام گردش در پارک‌ها.

شستن دست‌ها بعد از تماس با سگ یا لوازم او.

نکته کاربردی: در مونترال، بسیاری از پارک‌ها ایستگاه‌های پاک‌کننده مدفوع سگ دارند که استفاده از آن‌ها به بهداشت عمومی کمک می‌کند.

۳. گربه‌ها و بیماری‌های مشترک

بیماری‌های رایج گربه‌ها

تب گربه: معمولاً از طریق خراش یا گاز گربه منتقل می‌شود.

توکسوپلاسموز: به ویژه برای زنان باردار خطرناک است.

قارچ‌های پوستی: قابل انتقال به انسان و شایع در گربه‌های جوان.

پیشگیری عملی

واکسیناسیون و کنترل انگل‌ها.

جلوگیری از خراش خوردن توسط گربه و آموزش کودکان به رفتار ایمن.

تمیز نگه داشتن جعبه خاک گربه و شستشوی دست‌ها بعد از تماس.

تجربه خانواده‌ها: بسیاری از خانواده‌های مونترالی جعبه خاک گربه را در دسترس کودکان نمی‌گذارند تا خطر توکسوپلاسموز کاهش یابد.

۴. همستر و سایر جوندگان کوچک

بیماری‌های شایع همستر

لیستریوز: نادر اما قابل انتقال از همستر به انسان.

سالمونلا: همستر و موش‌های خانگی می‌توانند ناقل باشند.

آلرژی و حساسیت‌های پوستی: برخی افراد به مو و پوست همستر حساسیت دارند.

نکات مراقبتی

شستن دست‌ها بعد از تماس با همستر یا تمیز کردن قفس.

جلوگیری از تماس همستر با کودکان خردسال بدون نظارت.

تمیز کردن منظم قفس و وسایل آن با مواد ضد عفونی کننده غیر سمی.

۵. پرندگان خانگی و بیماری‌های مشترک

بیماری‌های شایع پرندگان

کریپتوکوکوز: نوعی عفونت قارچی از پرندگان و به ویژه کبوترها.

Psittacosis بیماری طوطی‌سانان: قابل انتقال به انسان و باعث مشکلات تنفسی می‌شود.

انگل‌ها و میکروب‌ها: پرندگان می‌توانند ناقل سالمونلا یا انگل‌های روده‌ای باشند.

پیشگیری

تمیز نگه داشتن قفس، ظرف آب و غذای پرندۀ.

شستشوی دست‌ها پس از تماس با پرندۀ.

کنترل دامپزشکی منظم و واکسیناسیون در صورت امکان.

۶. علائم هشدار دهنده بیماری‌های مشترک در انسان

والدین و سرپرستان باید مراقب این علائم باشند:

تب و خستگی ناگهانی

بثورات پوستی یا قرمزی ناشناخته

درد شکم یا اسهال مکرر

خراش یا عفونت ناشی از گاز یا خراش حیوان

در صورت مشاهده این علائم، مشاوره با پزشک و اطلاع دادن از تماس با حیوان ضروری است.

۷. نقش بهداشت و مراقبت منظم پت‌ها

مراقبت منظم از حیوانات خانگی، کلید پیشگیری از بیماری‌های مشترک است:

واکسیناسیون به موقع

کنترل و درمان انگل‌های داخلی و خارجی

چکاپ‌های منظم دامپزشکی

تغذیه سالم و متعادل

۸. خانه‌ای امن برای پت‌ها و خانواده

استفاده از قفس‌ها و محیط‌های کنترل شده برای جوندگان و پرندگان

جلوگیری از ورود حیوانات وحشی به خانه و باغچه

شستن دست‌ها قبل از خوردن غذا بعد از بازی با حیوان

۹. کودکان و پت‌ها؛ آموزش ایمنی

کودکان بیشترین خطر ابتلا به بیماری‌های مشترک را دارند، زیرا تمایل به لمس، بوسیدن یا بازی نزدیک با حیوان دارند. آموزش رفتار ایمن به کودکان بسیار مهم است:

دست زدن صحیح به حیوانات

عدم خوردن غذا یا تنقلات در حین بازی با پت

گزارش سریع خراش‌ها و گازگرفتگی‌ها

۱۰. سفر و پت‌ها؛ مراقبت در خارج از خانه

مونترال شهری مهاجرپذیر است و بسیاری خانواده‌ها سفرهای کوتاه دارند.

نکات مهم:

همراه داشتن مدارک واکسیناسیون حیوان

نگهداری حیوانات در محیط تمیز و کنترل شده در طول سفر

اجتناب از تماس با حیوانات ناشناس یا وحشی

۱۱. تجربه خانواده‌های مونترالی

خانواده‌ای که یک گربه و دو سگ دارند، به برنامه واکسیناسیون و انگل‌زدایی سالانه اهمیت زیادی می‌دهد و می‌گوید: «بارعایت بهداشت، هم بچه‌هایمان سالمند و هم حیوانات شاد هستند.»

یک خانواده با همستر و طوطی، تاکید می‌کند که شستشوی مداوم دست‌ها و تمیز کردن قفس‌ها، کلید ایمنی است.

۱۲. نکات کاربردی برای پیشگیری در مونترال

واکسیناسیون طبق برنامه دامپزشک مونترال

کنترل انگل‌ها و درمان دوره‌ای

شستشوی دست‌ها و تجهیزات پت‌ها

آموزش کودکان به رفتار ایمن

مراجعه سریع به پزشک یا دامپزشک در صورت علائم غیرعادی

در مونترال، برخی داروخانه‌ها کیت‌های سریع تشخیص انگل‌ها یا تست سالمونلا برای حیوانات خانگی ارائه می‌دهند.

۱۳. مزایای نگهداری حیوانات بارعایت بهداشت

افزایش نشاط و کاهش استرس خانواده

تقویت حس مسئولیت در کودکان

افزایش تعامل اجتماعی و دوستی با همسایگان

فرصت یادگیری درباره محیط زیست و موجودات زنده

۱۴. جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

نگرانی درباره بیماری‌های مشترک بین پت‌ها و انسان‌ها در مونترال قابل مدیریت است. بارعایت بهداشت، مراقبت منظم، آموزش کودکان و پایبندی به قوانین شهری، زندگی با سگ، گربه، همستر یا پرندۀ نه تنها ایمن است بلکه لذت‌بخش و مفید برای خانواده‌ها خواهد بود.

حفظ سلامت حیوانات و خانواده همزمان، کلید تجربه‌ای موفق از زندگی با پت‌های خانگی در شهری مانند مونترال است.



آرش شکور

کارشناس رسمی
املاک مسکونی و تجاری
در مونترال و حومه

۵۱۴-۷۳۰۳۹۰۹

Arash@londonogroup.com



پاییز نوید برگ‌های طلایی، هوای خنک و آماده‌سازی خانه برای زمستان را می‌دهد. اما برای برخی از صاحبان خانه، این فصل با یک اتفاق کاملاً متفاوت همراه است: هجوم کفشدوزک‌ها!

چرا در پاییز تعدادشان زیاد می‌شود؟ کاهش دما باعث می‌شود کفشدوزک‌ها به سمت منازل حرکت کنند. از اواخر تابستان تا اوایل پاییز، پیدا کردن مکان‌های گرم و خشک برای خواب زمستانی دشوار است. بنابراین، خانه شما به یک هدف اصلی تبدیل می‌شود. آنها از طریق ترک‌های کوچک، پنجره‌های به‌خوبی درزگیری نشده، درهای باز و حتی کانال‌های تهویه وارد می‌شوند. آیا خطرناک هستند؟ در حالی که معمولاً بی‌خطر هستند، برخی از کفشدوزک‌ها در صورت احساس تهدید گاز می‌گیرند. این گازها خطرناک نیستند اما ممکن است باعث تحریک خفیف شوند. برخی افراد نیز ممکن است واکنش‌های آلرژیک مانند خارش یا قرمزی را تجربه کنند.

چگونه بفهمیم خانه آلوده شده است؟ تعداد زیاد آنها در خانه: اگر دسته‌هایی از کفشدوزک‌ها را در نزدیکی پنجره‌ها، روی دیوارها یا اطراف درها مشاهده کرده‌اید، احتمالاً خانه شما آلوده است. بوی ناخوشایند: کفشدوزک‌ها هنگام احساس تهدید بوی ناخوشایندی تولید می‌کنند. لکه‌های زرد روی سطوح: آنها ممکن است هنگام حرکت یک ماده زردرنگ باقی بگذارند که می‌تواند به دیوارها، مبلمان و پرده‌های شما آسیب برساند.

چگونه می‌توان از آلودگی جلوگیری کرد؟

بستن ترک‌ها و شکاف‌ها: ترک‌ها و سوراخ‌های اطراف پنجره‌ها، درها و پایه‌های ساختمان خود را بررسی کنید و آنها را با درزگیر بپوشانید.



اگر کفشدوزک‌ها وارد خانه شما شده‌اند، نگران نباشید!

بررسی درها و پنجره‌ها: مطمئن شوید که درها و پنجره‌ها به خوبی چفت می‌شوند و نوارهای آب‌بندی سالم هستند.

نصب توری پنجره: از توری برای پنجره‌ها و خروجی‌های هوا استفاده کنید تا یک لایه محافظتی اضافی داشته باشید.

کوتاه کردن شاخه‌های درختان: شاخه‌های بزرگ درختانی که با ساختمان تماس دارند را قطع کنید (فقط انتهای آنها را ببرید!) تا کفشدوزک‌ها مسیر مستقیم به داخل خانه شما نداشته باشند.

اگر خانه شما قبلاً آلوده شده باشد چه باید کرد؟ جاروبرقی برای نجات! ساده‌ترین و مؤثرترین روش برای حذف کفشدوزک‌ها از خانه، جاروبرقی کردن آنهاست.

مراقب باشید اما مطمئن شوید که بعد از اتمام کار، کیسه‌ها خارج کرده و در سطل زباله بیرون از خانه دور بیندازید.

مواد دفع طبیعی پس از جاروبرقی کردن، اقداماتی انجام دهید تا خانه خود را برای این موجودات کوچک ناخوشایند کنید.

مواد طبیعی مانند سرکه سفید یا روغن‌های ضروری مانند روغن نعناع یا علف لیمو می‌توانند مؤثر باشند.

این محصولات را در مناطقی که کفشدوزک‌ها تجمع می‌کنند اسپری کنید. تله‌های نوری این دستگاه‌ها از نور برای جذب حشرات استفاده می‌کنند که سپس در داخل دستگاه گیر می‌افتند.

این روش به ویژه در مقابله با آلودگی‌های شدید در یک مکان خاص از خانه مفید است.



انواع خانه‌ها در مونترال؛

انتخاب مناسب برای زندگی خانوادگی

ساختمانی	کوچک
حیاط کوچک‌تر و فضای سبز	محدودیت برای تغییرات خارجی و شخصی‌سازی
محدودتر نسبت به خانه مستقل	امکان سر و صدا از واحدهای کناری
خانه‌های ردیفی	
خانه‌های ردیفی ساختمان‌هایی هستند که در یک ردیف کنار هم ساخته شده‌اند و هر واحد دارای چند طبقه و ورودی مستقل است.	آپارتمان‌ها و کاندوها معمولاً در ساختمان‌های چندطبقه یا واحدهای مختلف قرار دارند. کاندوها معمولاً



مزایا:	مزایا:
هزینه کمتر نسبت به خانه مستقل	مناسب برای خانواده‌های با بودجه متوسط
حفظ حریم نسبی و داشتن حیاط خصوصی کوچک	حسن اجتماع و همسایگی نزدیک
نزدیکی به امکانات محله و مدارس	نگهداری آسان و هزینه کمتر برای فضاهای مشترک
معایب:	معایب:
سر و صدای احتمالی همسایه	فضای بیرونی محدود و حیاط

چند نکته برای مقابله با باد در خانه در مونترال

حفظ گرما و آرامش در خانه‌های کانادایی

باد در مونترال، به ویژه در پاییز و زمستان، می‌تواند تجربه زندگی در خانه را سخت کند. سرعت بالای باد و سرمای شدید باعث افزایش مصرف انرژی و کاهش راحتی خانواده‌ها می‌شود. خوشبختانه با رعایت چند نکته ساده می‌توان اثر باد را کاهش داد و خانه‌ای گرم و آرام داشت.

بررسی درزها و پنجره‌ها

باد غالباً از طریق شکاف‌ها و درزهای در و پنجره وارد خانه می‌شود.

استفاده از نوارهای لاستیکی یا فوم برای درزگیری نصب پرده‌های ضخیم یا حرارتی برای کاهش جریان باد حتی شکاف‌های کوچک می‌توانند دمای خانه را چند درجه پایین بیاورند، بنابراین اهمیت زیادی دارند.

تقویت پنجره‌ها و درها

پنجره‌ها و درهای ورودی اصلی‌ترین مسیرهای نفوذ باد هستند.

نصب پنجره‌های دو یا سه جداره یا پوشش پلاستیکی موقت

استفاده از نوار پایین در برای بستن فاصله با کف

این کارها باعث کاهش ورود باد و صرفه‌جویی در انرژی می‌شود.

طراحی داخلی و چیدمان وسایل

چیدمان مبلمان و پرده‌ها می‌تواند جریان باد داخل خانه را کاهش دهد:

قرار دادن کمد یا کتابخانه مقابل دیوارهای حساس به باد

استفاده از پرده‌های بلند و ضخیم در اتاق‌های روبه باد

نگهداری سیستم گرمایشی و جلوگیری از نفوذ رطوبت

باد باعث فشار بیشتر روی بخاری‌ها و شوفاژ می‌شود، بنابراین بررسی و تمیز کردن کانال‌ها و رادیاتورها اهمیت دارد.

همچنین کنترل سقف، دیوارها و ناودان‌ها از ورود آب و رطوبت کمک می‌کند تا سرمای ناشی از باد کمتر شود.

نکات کوتاه و عملی

قبل از پاییز، بررسی کامل درها و پنجره‌ها

استفاده از پتو و روکش حرارتی برای پنجره‌ها در شب

قرار دادن کف‌پوش یا فرش در مسیر باد داخلی

جمع‌بندی

با رعایت نکات ساده مانند درزگیری، تقویت پنجره‌ها و درها، چیدمان مناسب وسایل و نگهداری سیستم گرمایشی، خانواده‌ها می‌توانند خانه‌ای گرم‌تر و آرام‌تر داشته باشند و اثر بادهای شدید پاییزی و زمستانی در مونترال را کاهش دهند.

خانه مستقل	انتخاب خانه مناسب برای خانواده‌ها
امنیت بالا و خدمات نگهدارنی در بسیاری از مجتمع‌ها	برای انتخاب خانه مناسب، عوامل زیر مهم هستند:
معایب:	بودجه و توان مالی خانواده برای خرید یا اجاره
فضای داخلی محدود	تعداد اعضای خانواده و نیاز به تعداد اتاق و فضای باز
کمبود حیاط و فضای سبز خصوصی	نزدیکی به مدارس و امکانات آموزشی
محدودیت در نگهداری حیوانات	دسترسی آسان به حمل و نقل عمومی
خانگی یا تغییرات داخلی	سبک زندگی و علاقه به زندگی شهری یا حومه‌ای
خانه‌های دو یا سه واحدی	
خانه‌های دو یا سه واحدی دارای ورودی مجزا هستند و مناسب خانواده‌هایی هستند که می‌خواهند هزینه‌ها را با مستاجر یا اعضای خانواده تقسیم کنند.	

مزایا:

مناسب برای سرمایه‌گذاری و درآمد اجاره‌ای
هزینه پایین‌تر نسبت به خانه مستقل
فضای خصوصی بیشتر نسبت به آپارتمان
معایب:
همسایگی نزدیک و امکان سر و صدا
نیاز به توافق برای نگهداری فضاهای مشترک

محدودیت‌های ساختاری و طراحی
مقایسه قیمت و بودجه خانواده‌ها
خانه مستقل معمولاً گران‌ترین گزینه است، به ویژه در محله‌های شمالی و غربی
خانه‌های نیمه‌مستقل وردیفی هزینه متوسط دارند و برای خانواده‌های با بودجه متوسط مناسبند. آپارتمان‌ها و کاندوها گزینه‌ای اقتصادی و شهری هستند، با هزینه کمتر برای نگهداری و دسترسی آسان به امکانات

خانه مستقل برای حریم خصوصی و فضای باز، خانه ردیفی برای زندگی اقتصادی و اجتماعی، و آپارتمان یا کاندو برای زندگی شهری و آسان، همگی در مونترال جایگاه ویژه‌ای دارند.



ساعات و روزهای کاری

دوشنبه تا جمعه : ۹:۳۰ - ۱۸:۳۰

شنبه ۱۷:۳۰ - ۱۰:۰۰

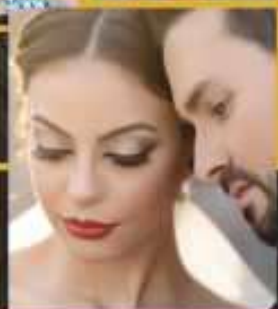


برای رزرو وقت از طریق وبسایت یا
شماره تماس سالن یا مادر ارتباط باشید



www.atelieranabeaute.com
14935 Pierrefonds Blvd.
QC H9H 4M5

514-566-8585



زیبایی، هنر، ماست

اولین سالن زیبایی ایرانی در وست آیلند

بانوان و آقایان



Hair



Laser



Massage



Nail



Aesthetic



Event Ready



@atelieranabeaute

f Atelier Ana Beauté



Bazaar

غذای گرم، شیرینی، خشکبار، گوشت تازه و انواع مواد غذایی ایرانی در شعب بازار

BazaarFood.ca

ارسال سریع محصولات گوشتی، غذای روز و مواد غذایی با کمترین هزینه ارسال در فروشگاه آنلاین بازار

Downtown Store: 1905 Saint-Catherine St W, H3H1M3

(514) 846 1617

Westmount Store: 4051 Saint-Catherine St W, H3Z3J8

(438) 771 8778

bazaar.epicerie

superbazaar

bazaariraniansuper

BAZAR

Publications

اولین نشریه فارسی زبانان
در کانادا

October 2025

35ième - Année No. 421

شماره ۴۲۱، مور و آبان ۱۴۰۴

ماهنامه بازار: ماهنامه اقتصادی، علمی، اجتماعی و فرهنگی

Publisher: Bazar publications
Managing Director: Bahram Nasweri
Design and Layout: S. Farahad
Sara.farahad@yahoo.com
T: 514.538.0628

bazar-publications bazarpublications@gmail.com www.bazar-publications.ca

بازار: اینستاگرام : bazar.magazine.ca



برای شرکت در

همایش رایگان

خرید، فروش و سرمایه گذاری

تماس بگیرید

گروه املاک شیرخدایی

مشاوره تخصصی رایگان

514 647 4335

Les Immeubles Charisma Inc. - Agence immobilière



Roza Mohammadi
Real Estate Broker

رزا محمدی

مشاور املاک مسکونی و تجاری

www.rozamoammadi.com

• با بیش از ۲۰ سال سابقه تجربه موفق در امور
سرمایه گذاری، خرید، فروش، اجاره ملک و ارزش گذاری ملک

• با داشتن ۱۵ سال سابقه همکاری با بانکهای مختلف کانادا
و با در اختیار داشتن تیم کارآزموده

• امکان مشاوره و کمک برای انجام کلیه خدمات مالی
در زمینه تامین وام بانکی و دریافت تاییدیه وام بانکی

امکان انجام مشاوره رایگان برای خرید ملک
بویژه برای هموطنان ارجمندی که
دارای ویزا پریمیت و یا استادی پریمیت می باشند

rmohammadi@sutton.com

9515, boul. Lasalle Lasalle QC H8R 2M9

Sutton

514-867-3114



514.245.9159

خرید، فروش، تعمیر و تعویض انواع طلا و جواهر
انواع گردنبند، دستبند و گوشواره
خرید و فروش بر اساس وزن و عیار

اولین طلافروشی ایرانی در مونتreal



Unit C301, 1
Westmount Sq,
Westmount
H3Z 2P9

YADGARJEWELRY YADGARJEWELRY YADGARJEWELRY.COM



مهدی انصاری

مشاور رسمی املاک مسکونی در مونتreal

کارشناس ارشد مهندسی عمران (کنکور دیا)



\$595,000

73 Rue de la Concorde, Delson (Montérégie)
J5B1B5
4 bd - 2 ba - 9 ro - 1990 yr built

FOR SALE



\$585,000

5185 Rue des Chênes, Sainte-Catherine
(Montérégie) J5C1L1
4 bd - 2 ba - 4 ro - 1475.73 SqFt - 1985 yr built

FOR SALE



\$959,000

2445/2449 Av. Benny, Montréal (Côte-des-Neiges/
Notre-Dame-de-Grâce) H4B2R5
\$60,000 Pot. Rev. - 2 bd - 1 ba - 13 ro - 1947 yr. b

FOR SALE

(514) 588 - 0609

mahdi.ansari@remax-quebec.com